



## **Комплекс основных характеристик ДООП**

### **Пояснительная записка**

Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273—ФЗ называет одним из принципов государственной политики гуманистически характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

Осуществление этого принципа в условиях детских домов имеет свою специфику, которая должна в полной мере учитываться при построении воспитательного процесса.

Детский дом для воспитанников - основная модель социального мира.

От того, как будет построен процесс воспитания, зависит приобретение ими социального опыта, формирование основ человеческих взаимоотношений.

Консолидированность деятельности воспитателей, взаимосвязанность, преемственность, согласованность планов работы необходимые условия успешной работы.

Создание определенного жизненного пространства, своеобразной модели жизненных отношений, способствует приобщению к законам и правилам человеческой общности и вхождения в нее.

Образовательная программа «Мой путь в будущее» разработана на основе:

— Федерального закона от 29.12.2012 №273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы от 29.12.2014 №2765;

— Постановления Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. N 481 г. Москва «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»;

— Указа Президента Российской Федерации от 01 июня 2012 года № 761 «Об утверждении Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»; Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726,

— Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

По мере накопления практического опыта работы, в данную Программу могут быть внесены изменения и дополнения.

### **Направленность данной программы**

Социально-педагогическая, содействующая воспитанию и социализации детей-сирот через формирование и развитие творческих способностей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья и организации свободного времени.

Программа призвана помочь воспитанникам адаптироваться к жизни в обществе, обеспечить профессиональную ориентацию, а также выявить и поддержать детей, проявивших творческие способности.

**Новизна** данной Программы заключается в том, что в процесс обучения включена проектная деятельность с использованием Арт-терапевтических методов в работе с детьми. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе.

Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей – это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности.

### **Актуальность**

На сегодняшний день в России количество детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, исчисляется уже десятками тысяч. В каждом доме ребенка, центре помощи детям, школе-интернате, социально-реабилитационном центре есть дети - родственники, которые связаны между собой кровными узами – братья, сестры. В психологии их принято называть - сиблинги.

Сиблингами или сибсами – называют одного из двух или более детей, рожденными одними родителями. Сиблинговые отношений – одни из самых продолжительных отношений между людьми.

Проблемой изучения межличностных отношений сиблингов занимались такие зарубежные психологи, как З. Фрейд, А. Адлер, в современной отечественной психологии данная проблема была описана в работах И.А. Корепановой, Е.И. Карпуниной, А.И. Тащёвой. Ими единогласно признается влияние отношений братьев и сестер на их психическое развитие. А. Синклер и А. Гиббс считают непрерывность отношений с сиблингами весьма полезной для детского благополучия, да и дети высоко ценят совместное проживание или проживание в условиях, позволяющих поддерживать контакты с сестрами и братьями.

Дети, воспитывающиеся в детских домах, имеют свои специфические особенности личности. Пережив травматичный опыт в кровной неблагополучной

семье, испытав душевную боль от разрыва родственных отношений, ребенок вырабатывает свои законы, и правила выживания в детском учреждении. Отсутствие эмоциональной теплоты, чувства привязанности со стороны родителей оказывает влияние на развитие взаимоотношений между сиблингами, которые оказываются в центре помощи.

Система взаимоотношений братьев и сестер является значимым компонентом социальной ситуации развития ребенка в семье. Сиблинги образуют первую группу равных себе, в которую вступает ребенок. Они поддерживают друг друга, получают удовольствие, вырабатывают собственные стереотипы взаимодействий — ведения переговоров, сотрудничества и соперничества; обучаются дружить и враждовать, учиться у других и добиваться признания. Как правило, в этом постоянном процессе взаимообмена они занимают различные места, что укрепляет в них ощущение принадлежности к группе, и сознание возможностей индивидуального выбора и наличия альтернатив в рамках системы.

В программе по формированию и коррекции родственных взаимоотношений делается акцент на осознании и восстановлении телесных границ у ребенка. Часть упражнений направлена на принятие друг друга на телесном уровне между сиблингами. Особое внимание уделяется развитию эмпатии между сиблингами, принятию особенностей эмоциональной экспрессии друг друга. В курсе активно используются арт – терапевтические методики, позволяющие в доступной для детей и подростков форме проработать и осознать особенности межличностного взаимодействия в контактах между сиблингами. В программу также включены ролевые игры, позволяющие выработать навыки социально одобряемого поведения в сложных ситуациях взаимодействия в семейной группе. Кроме того, широко применяются методы сказкотерапии, когда ребёнок может задуматься о взаимоотношениях со своими братьями и сёстрами.

Совместная деятельность детей - родственников на специально организованных занятиях является основным психолого – педагогическим фактором, способствующим целенаправленному формированию родственным взаимоотношениям.

*Предполагается, что сиблинги, взаимодействуя в группе, будут открывать для себя скрытые ресурсы, которые помогут им при выходе из детского учреждения и подготовят их к созданию своей семьи.*

Арт-терапевтические занятия можно рассматривать как одну из инновационных форм работы с детьми. Дети на таких занятиях в созданном воображаемом сюжете активно играют с различными предметами – песком, волшебными красками, мелкими бусинками и камешками. Их не учат рисовать, брать "нужную" краску, лепить по образцу, им дают возможность создавать уникальное личное произведение. Арт-терапевтические занятия помогают детям

выражать свои мысли, чувства, настроения в процессе творчества. Коррекционно-развивающая программа составлена по блокам, каждый из которых помогает поддерживать позитивный настрой детей, вести беседу о той или иной ситуации, поступке и его последствиях.

Работа выстраивается таким образом, что личность и характер ребенка не обсуждаются, его не сравнивают с другими детьми, в общении не применяются негативные оценочные суждения. Акцент делается на продвижении ребенка в личностном росте посредством сравнения его с самим же собой.

Практическая работа в рамках программы позволяет ребенку научиться фиксировать и анализировать свои чувства и чувства других людей. Ритуал начала занятия, приветствие помогают нормализовать общую атмосферу в группе, настроить детей на работу.

### **Педагогическая целесообразность**

Контингент воспитанников организаций для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей очень не однороден: дети, оставшихся без попечения родителей, дети - сироты, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Разные судьбы, разные возможности, разные особенности, но, в своем большинстве, все ребята испытывают трудности в построении доверительных отношений, ребятам сложно открыться новому миру. Проводя диагностические мониторинги, коллектив нашего дома отметил важную особенность — данные трудности ярко выражены у детей, которые имеют братьев и сестер. Общеизвестно, что самые близкие люди в наших жизнях были, есть и будут — наши братья и сестры. Важность родственных связей подтверждена исследователями и учеными. Одними из первых вопросами сиблингов в психологии занимались Френсис Галыон (1822-1911) и Альфред Адлер(1870-1937). Вклад сиблинговых отношений в развитие личности показан в психоаналитически ориентированных исследованиях и в системном подходе к работе с семьей (А.Адлер, М.Боуэн, С.Минухин, В.Тоумен). А вот значение, ресурсность и особенности отношений братьев и сестер в условия институализации остаются неизученными. Исследователи развития ребенка-сироты, как правило, констатируют факты важности поддержания сиблинговых связей и их разрушения в условиях институализации. Так Г.В. Семья связывает статус сироты с такой специфической особенностью развития ребенка, как трудность формирования чувства психологической защищенности, обусловленную многими факторами и, в том числе, отсутствием привязанности или потерей связи с братьями и сестрами, воспитывающимися в одном учреждении.

Проведя анализ контингента в КГБУ Детский дом 32 на начало 2023-2024 уч. года, нами было отмечено, что 50 % воспитанников имеют братьев и сестер, которые так же находятся в нашей организации. Но важно отметить, что слово «иметь» не раскрывает всю сущность братско - сестринских отношений. Если учитывать суждения Марка Маршала, возможно сделать вывод, что отношения между сиблингами нельзя рассматривать как обязательную связь между детьми после рождения, это систематически формирующиеся отношения в течении всей жизни, которые в дальнейшем послужат стереотипом для братско-сестринских отношений следующих поколений. Проводя первичные мониторинги, был сделан вывод, что родственные связи в сиблингах КГБУ Детский дом 32, в своем большинстве, либо очень слабые, либо отсутствуют совсем. Для помощи воспитанникам по формированию родственных отношений, учитывая особенности контингента детей- сирот, нами было принято решение о необходимости разработки и внедрения программы по формированию и укреплению родственных связей у воспитанников - сиблингов в КГБУ Детский дом 32, использование специализированных индивидуальных маршрутов, которые в дальнейшем помогут воспитанникам социализироваться и адаптироваться в условиях изменяющегося мира.

Разработка и внедрение этих индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих маршрутов актуальна, в связи с тем, что каждый воспитанник получит возможность на всем дальнейшем пути иметь рядом близкого человека, источник эмоциональной поддержки, который умеет слушать, помогать в трудную минуту, что весьма важно, учитывая особенности каждого воспитанника организации для детей - сирот. Главной задачей нашей программы является сплочение братьев и сестер между собой, используя разнообразные методы и формы работы, доступные в условиях организации.

### **Цель:**

формирование родственных взаимоотношений сиблингов из числа детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в КГБУ Детский дом №32.

### **Задачи:**

- поддерживать в ребенке его достоинство и позитивный образ "Я";
- развитие невербальных средств общения;
- развитие рефлексии, умения слышать и слушать друг друга;
- развитие способности сотрудничать друг с другом;
- поиск и актуализация личностных ресурсов;
- развитие фантазии и творческого воображения.

**Адресат программы:** программа рассчитана для воспитанников

3-18 лет.

### **Содержательные компоненты программы.**

- ✓ Программа состоит из 60 занятий.
- ✓ Форма работы: индивидуальная, групповая.
- ✓ Участники: дети сиблинги.
- ✓ Программа рассчитана на 30 месяцев. Первый этап обучения (10 месяцев) 20 часов. Второй этап обучения (10 месяцев) 20 часов. Третий этап обучения (10 месяцев) 20 часов.
- ✓ Продолжительность занятий: 2 раза в месяц по 60 минут.

Срок реализации программы: с января 2024 года по январь 2026 год.

### **Формы реализации программы:**

Для реализации заявленной цели и достижения поставленных задач был сформирован комплекс мероприятий, предполагающих работу по следующим направлениям: психодиагностика, психологическое просвещение, психологическая коррекция, консультирование.

#### **1. Психологическое просвещение.**

Психологическое просвещение направлено, в первую очередь, на формирование психологической культуры общения, к себе в целом, на осознание важности своего психоэмоционального состояния для эффективности взаимодействия между детьми - сиблингами.

Цель психологического просвещения состоит в том, чтобы предоставить информацию о том, как можно укреплять взаимоотношения друг с другом; какие существуют психологические подходы к решению проблем в общении.

Кроме того, просветительский блок включает в себя разработку памяток/буклетов, с характерной тематикой, которые могут быть предоставлены детям или разместиться на стенде.

#### **2. Психологическая диагностика.**

На данном этапе необходимо выявить:

- особенности родственных отношений сиблингов в семье;
- круг проблем для подбора методов и форм при разработке коррекционного блока проекта.

#### **3. Психологическая коррекция.**

Блок коррекционных мероприятий, включает в себя совместные и индивидуальные формы работы с детьми. В качестве основного метода воздействия может выступать арт-терапия. Кроме неё также можно применять следующие психологические методы: элементы музыкальной терапии, игры и упражнения, техники социально-психологического тренинга и др.

#### 4. Консультирование.

Консультации проводятся педагогом - психологом в индивидуальном порядке по запросу.

Таким образом, для эффективности программы разработан комплекс мероприятий, сформированных в четыре блока: психологическое просвещение, диагностика, коррекция, консультирование.

##### 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ ДЕТЕЙ – СИБЛИНГОВ.

- разнообразные методы и средства психолого-педагогического характера, среди которых просветительские диалоги, игры, тренинги, формирующие занятия, различной насыщенности, включающие совместную работу сиблингов.

- оказание помощи детям в укреплении сиблинговых отношений.

##### 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА.

- диагностика индивидуальных особенностей (проективные методики: «Рисунок семьи», «Несуществующее животное»; Братско – сестринский опросник (авторы The Brother-Sister Questionnaire\$ S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter)

- диагностика межличностных отношений между сиблингами (проективные методики: «Волшебная страна чувств», тест «Семья животных», Цветовой тест М. Люшера; стандартизированные методики: «Шкала определения привязанности детей-сиблингов между собой»).

Педагог - психолог, работающий с детьми, может, руководствуясь ситуацией и индивидуальными особенностями детей, выбрать/добавить одну или несколько методик диагностики.

##### 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ.

Программа коррекции детей сиблингов посредством применения арт-терапевтических техник состоит из трех направлений: теоретического, диагностического и прикладного (Табл.1).

Таблица 1. Основные направления программы

Направление	Цель	Примечание
<b>1. Теоретический</b>	Формирование межличностных взаимоотношений. Повышение мотивации на практическую работу.	Просвещение в различных формах: беседы, лекции, раздаточные материалы.
<b>2. Диагностический</b>	Выявление проблем в отношениях между сиблингами. Отслеживание	Анкетирование, тестирование, с использованием методик, представленных во второй главе



	результатов деятельности.	монографии.
<b>3.Прикладной</b>	Укрепление отношений с детьми сиблингами.	Проведение арт-терапевтических занятий.

При разработке данной программы мы опирались на модель клинической системной арт-терапии (КСАТ) Копытина А.И. Таким образом, программа занятий опирается на следующие основные принципы:

- системный и целенаправленный характер занятий;
- интерактивный характер занятий (единство и взаимодополняемость вербальной и невербальной коммуникации);
- обязательное взаимодействие детей сиблингов как вербально, так и на не вербальном уровне (посредством рисунка);
- ориентация на процессы терапевтических изменений, учет их стадий и уровней;
- опора на комплекс психотерапевтических факторов (творческую активность, терапевтические и групповые отношения, приемы фасилитации и техники);
- использование наряду с художественной практикой иных элементов полимодальности.

### **Ожидаемые результаты программы.**

Результатом реализации программы будет являться следующее:

- устойчивые родственные взаимоотношения между детьми-сиблингами;
- конструктивное взаимодействие сиблингов;
- естественное проявление эмпатии, чувства сопереживания, желание помочь своему сиблингу;
- знание основных родственных связей в семье, основных обязанностей членов семьи;
- умение различать близких и дальних родственников;
- понимание важности такого шага, как создание собственной семьи при выходе из организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей КГБУ «Детский дом № 32».

Сиблинги, лишённые возможности жить в семье, ощущать значимость семейных уз, заботу и теплоту родных людей, получают опыт заботы о близких здесь, сохранив родственные отношения в детском возрасте. Эти воспитанники в будущем будут иметь дополнительный ресурс в оказании друг другу эмоциональной, психологической и материальной помощи и поддержки. Они не

будут чувствовать себя одинокими и незащищенными. У них появятся дополнительные возможности в сохранении семейной идентичности и уверенности в себе. Тесные родственные связи смогут помочь выпускникам эффективнее адаптироваться в социуме, научат согласовывать свои действия в выборе профессии, создании семьи и воспитании будущих детей.

Мы предполагаем, что благодаря систематической работе с сиблингами возможно сформировать и укрепить родственную связь, а так же устанавливать партнерские (горизонтальные) отношения с другими людьми в настоящем и будущем, т.к. через эти связи формируется переживание принадлежности к семейной группе (семейная идентичность). Хочется надеяться, что во взрослой жизни они не потеряют друг друга, сохранят свои родственные узы на всю жизнь.

### **Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимы: просторное помещение, стол, удобные стулья (для проведения арт-терапевтических упражнений), аудиоаппаратура, диски с разнообразной музыкой, фотоаппарат (для создания фотовыставок и семейных фотоальбомов), бумага, краски, карандаши, пластилин, ватман, гуашь.

#### **Общая структура занятия:**

1. Вводная часть (приветствие, определение эмоционального состояния каждого участника группы, ожиданий от занятия).
2. Разогрев (настрой на работу, арт-упражнение на взаимодействие детей между собой).
3. Творческая часть (выполнение одной, редко двух арт-терапевтических техник).
4. Обсуждение созданных изо-продуктов, представление работ.
5. Завершение (подведение итогов занятия, прощание).

Следует отметить важность работы в круге, группа сидит в кругу на вводной части, при выполнении упражнений раздела «разогрев», а также при обсуждении и завершении занятия. Это важно, т.к. работа в круге способствует синхронизации, установлению доверия, создает ощущение равноправия, единения.

Круг как символ (по Дж.Тресидеру) – это совокупность, совершенство, единство, вечность – символ полноты, законченности, который может заключать в себе идею и постоянства, и динамизма. Круг – единственная геометрическая фигура, неделимая на себе подобные и одинаковая во всех точках. Так как круг, иногда сфера – фигура без четкого начала и конца – это наиболее важная и универсальная из всех геометрических форм в мистических учениях. И так как он может обозначать другие важные символы – колесо, диск, кольцо, циферблат, солнце, луну, его символизм довольно многозначен.

При работе группы в круге создается особое психологическое поле (К.Левин), это означает, что все участники группы обращены друг к другу и автоматически заинтересованы в друг друга, они стимулируют друг друга.

Каждый участник, сознательно или бессознательно, изучает другого, познает своих коллег, и это происходит инстинктивно. В том числе, каждый участник открыт для ведущего, а ведущий открыт для группы. И таким образом, за счет максимальной пространственной обращенности друг другу создается большее доверие и готовности работать вместе, создается установка на командное взаимодействие, на групповой поиск новых решений.

Оценка результативности реализации проекта предусматривает проведение первичной и вторичной психодиагностики с использованием следующих диагностических методик:

«Рисунок семьи», «Несуществующее животное»; Братско – сестринский опросник (авторы The Brother-Sister Questionnaire\$ S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter; «Волшебная страна чувств», тест «Семья животных», Цветовой тест М. Люшера; стандартизированные методики: «Шкала определения привязанности детей-сиблингов между собой».

### **У воспитанников должны формулироваться:**

- потребность сотрудничества с окружающими, доброжелательное к ним отношение, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других.
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения воспитанника, способность к самоконтролю, чувство собственного достоинства.
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

### **Объем и сроки усвоения программы, режим занятий:**

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в месяц	Количество часов
30 месяцев	1 час, 2 раз в месяц.	20	<b>60</b>
<b>Итого по программе 60 часов</b>			

### **Календарный учебный график на 2024 год.**

№ занятия	Название	Часы	Месяц
1. «Знакомство»	Упражнение «Цвет настроения» Игра «Бантик» Арт – техника «Моя семья» (аппликация)	1	Январь

2. «Эмоции и чувства»	Упражнение – ассоциации «Мое настроение...» Игра «Телефон эмоций» Арт – техника «Кувшин эмоций».	1	Январь
3. «Зеркало чувств»	Ритуал приветствия Маскатерапия Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.	1	Февраль
4. «Семейные ценности и традиции»	Сказка «Звездочка и Луна» Упражнение «Дерево семейных ценностей» Рефлексия	1	Февраль
5. «Любовь»	Упражнение «Ласковое имя» Конкурс «Сердечки» Упражнение «Ты у меня самый/самая..». Техника «Эбру»– рисование на воде/молоке.	1	Март
6. «Конструирование взаимоотношений»	Игра - приветствие Атр - техника «Конструирование» Представление работ, обсуждение.	1	Март
7. «Доверяю ли Я?»	Игра «Слепой и Повадырь» Упражнение «Парное рисование» Завершение (подведение итогов)	1	Апрель
8. «Управление гневом»	Упражнение «Рыба для размышления» Арт – техника «Мандала»	1	Апрель
9. «Познаём друг друга и себя»	Упражнение «Какая рука у соседа». Упражнение «Снежинка индивидуальности» Методика «Волшебная страна чувств»	1	Май
10. «Строим вместе»	Упражнение «Моё настроение» Визуализация «Дом». Арт – техника коллаж «Дом моего Я»	1	Май

11. «Наша дружная семья»	Упражнение «Сказка по кругу» Упражнение «Мы с тобой похожи» Арт – техника пластилинографии «Наша дружная семья»	1	Июнь
12. «Вместе мы»	Упражнение «Ассоциации» Игра «Мы вдвоём очень весело живем». Арт-техника «Два зеркала».	1	Июнь
13. «Осенняя фантазия».	Творческое занятие: изготовление клеевого рисунка из сухих листьев Представление работ. Обсуждение.	1	Сентябрь
14. «Братья и сестры»	Цветовой тест М. Люшера Собери картинку Сделай подарок брату (сестре)	1	Сентябрь
15. «Люблю себя сам»	Братско – сестринский опросник (авторы The Brother-Sister Questionnaire\$ S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter) Конкурс хвастунов Обсуждение	1	Октябрь
16. «Взаимопомощь»	Игра - ребус «Семь Я» Мозговой штурм «Взаимопомощь» Рассказ В. Осеевой «Хорошее».	1	Октябрь
17. «Давай поговорим»	Разминка «Что мне в тебе нравится?» Тренинг «Карусель» Творческое занятие «История про счастливую семью»	1	Ноябрь
18. «Фантазёры»	Упражнение «Цвет настроения». Творческое занятие «Несуществующее животное»	1	Ноябрь
19. «Один за всех все за одного»	Разминка «Дождь в лесу» Упражнение «Говорящие руки» Упражнение «Подарок»	1	Декабрь
20. «Завершающее»	Упражнение «Островок» Арт – техника «Ладони дружбы»	1	Декабрь

**Календарный учебный график на 2025 год.**

<b>№ занятия</b>	<b>Название</b>	<b>Часы</b>	<b>Месяц</b>
1. «Портреты имен»	Теория. Беседа о разнообразии имен. Сказка об именах. Изображение своего имени.	1	Январь
2. «Остров»	Беседа о восприятии людьми окружающих. Изотерапия «Остров»	1	Январь
3. «Семейные роли»	«Шкала определения соперничества между детьми», В.Б. Шапарь Обсуждение ролей и ответственностей в семье.	1	Февраль
4. «Волшебные зеркала»	Теория. Творческая работа «Рисунок в зеркала»	1	Февраль
5. «Противополож ности».	Беседа о противоположностях Рисунок «день-ночь» История по рисунку	1	Март
6. «Моя фантазия».	Упражнение «Карлики и великаны». Упражнение «Если бы я был» Методика «Лесенка»	1	Март
7. «Сильный или слабый?»	Проективная рисуночная методика «Школа зверей» (С. Панченко) Раскраски-антистресс	1	Апрель
8. «Беседы о нормах и правилах поведения».	Заучивание пословиц о дружбе, честности. Разговор об этикете и нормах поведения. Подведение итогов.	1	Апрель
9. «Что чувствуют другие?»	Упражнение «Волшебное слово» Игра - кричалка: «Я очень хороший!» Беседа с детьми «Как мы можем узнать, что чувствуют другие люди?»	1	Май
10.» Уверенный в себе»	Упражнение «Художники». Упражнение «Путаница» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».	1	Май
11.	Приветствие	1	Июнь

«Оценка своего Я!»	Упражнение: «Зато Я» «Притча про ворону и павлина»		
12. «Коммуникативные навыки. Приветствие».	Ритуал приветствия Разминка «Тыкалки» «Черная рука – белая рука» Изотерапия. Аппликация на свободную тему.	1	Июнь
13. «Давай дружить»	Упражнение «Клеевой ручеёк» Сказка «Праздник дружбы» Обсуждение в группе	1	Сентябрь
14. «Волшебные слова».	Стихотворение «Вежлив Витя или нет?» Беседа с детьми Арт-терапия «Цветок вежливости»	1	Сентябрь
15. «Беседы о традициях и культуре»	«Наши любимые праздники!». Игра «Преодоление болота». Рефлексия	1	Октябрь
16. «Какой я сегодня?».	Упражнение «Закончи предложение» Арт - техника «Конверты радости и огорчений» Обсуждение	1	Октябрь
17. «Мои трудности»	История «Три подвига Андрея» Игра «Петушиный бой» Конкурс «Превратись в игрушку»	1	Ноябрь
18. «Наши страхи»	Беседа «Чего я боялся, когда был маленьким» «Придумай веселый конец» Обсуждение	1	Ноябрь
19. «Я и другие»	Упражнение «У кого больше "любимок"?» Игра «Пусть встанет тот, на кого я смотрю» Упражнение «Монотипия»	1	Декабрь
20. «Доброе сердце»	Игра «Дотронься до...» Упражнение «Помоги другу, или Самая дружная пара» Релаксация «Мыльные пузыри»	1	Декабрь

### Календарный учебный график на 2026 год.

№ занятия	Название	Часы	Месяц
1. «Знакомство»	Игра «Ау!» Упражнение «Пойми меня!» Творческое упражнение «Что такое мальчик? Что такое девочка?»	1	Январь
2. «Подари улыбку».	Вводное упражнение «Дружба» Упражнение «Ладочки» Арт-техника «Рисование себя»	1	Январь
3. «Игры-упражнения, направленные на гармонизацию осознания детьми прав и обязанностей» □	Игра «Комната смеха» Игра «Да и нет» Игра «Педсовет» Игра «Учсовет» Игра «Я имею право»	1	Февраль
4. «Формула хорошего настроения»	Упражнение «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый...». Беседа «Мое настроение» Упражнение «Ассоциации». Мозговой штурм. Обсуждение.	1	Февраль
5. «Формула хорошего настроения – 2 часть»	Презентация «Формула хорошего настроения» Творческое задание «Эскиз хорошего настроения» Упражнение «Пожелание другу».	1	Март
6. «Одна голова - хорошо, а две - лучше»	Игра «Проблема и её решение» Игра «Опасное путешествие» Дополнительные указания Рефлексия	1	Март
7. «Исследуем»	Тренинг - разминка «Вкусная конфета».	1	Апрель



себя».	Игра «Свет мой, зеркальце! Скажи» Упражнение «Похвала»		
8. «Дом счастья.»	Проведение дискуссии среди участников. Задание «Ладонка» Мозговой штурм «Какая семья считается счастливой»	1	Апрель
9. «Семья»	Приветствие. Игра «Комплименты» Упражнение «Кто старше?» Графическое задание «Прятки» Графическое задание «Домик»	1	Май
10. «Улыбка для друзей»	Упражнение «Подарок на всех» Упражнение «Старенькая бабушка» Упражнение «Царевна Несмеяна»	1	Май
11. «Давай договоримся»	Разминка «Небоскрёб» Игры- ситуации Завершающее упражнение «Вежливые слова»	1	Июнь
12. «Добрый день».	Игра - приветствие «Ветер дует на того, кто...» Упражнение «Дождик» Упражнение «Игрушки»	1	Июнь
13. «Я – взрослый»	Визуализация «Я — взрослый» Упражнение – рассуждение «Мое будущее» Упражнение «Я горжусь...»	1	Сентябрь
14. «Совместные настольные игры»	Игра «Конструктор» Игра «Дубль» Игра «Падающая башня»	1	Сентябрь
15. «Наши эмоции»	Игра «Лото настроений». Упражнение «Испорченный телефон». Арт-терапевтическое Упражнение «Радуга»	1	Октябрь
16. «Шарады»	Игра «Кто ты?» Упражнение «Секретки» Игра «Что в сундучке?»	1	Октябрь

	Рефлексия		
17. «Общее дело»	Упражнение «Интервью» Упражнение «Идет следствие» Творческое занятие «Дружный коллектив»	1	Ноябрь
18. «Воображение»	Игра Когда я был... Арт – терапия «Прогулка по лесу» Рефлексия	1	Ноябрь
19. «Ты мне нравишься!»	Игра «Фотография» Упражнение «Игра без правил» Арт – терапия. Рисование свечой «Невидимка.»	1	Декабрь
20. «Завершающее»	Упражнение на принятие себя «Я — Ты» Арт - терапия «Соленые рисунки и зубная краска» Домашнее задание	1	Декабрь

## СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕМ ПРОГРАММЫ НА 2024 ГОД.

### Занятие № 1. «Знакомство».

#### Задачи:

- знакомство с каждым участником группы, установление правил работы в группе;
- исследование собственного эмоционального состояния;
- побуждение личности к самораскрытию;
- развитие творческого воображения.

#### **Вводная часть занятия.**

- Знакомство (рассказ о себе, вербализация ожиданий от участия в группе).
- Обсуждение правил работы группы («здесь и сейчас», конфиденциальности, уважение, безоценочный подход, искренность, открытость, право отказаться от выполнения упражнения или его вербального обсуждения, правило «Я» высказываний, правило сохранять в целостности изо-материалы).

#### **Разогрев.**

*Упражнение «Цвет настроения».* Участникам предлагается назвать цвет своего настроения на данный момент.

*Игра «Бантик».* Каждой паре предлагается ленточка/шнурок. Один участник пары держит конец шнурка в левой руке, а другой участник – в правой. Паре необходимо завязать ленточку/шнурок на бантик или узел.

***Творческая часть занятия.***

*Арт-техника «Моя семья» (аппликация).*

Возможны два варианта выполнения данной техники:

1. Индивидуальная работа (выполняете технику самостоятельно).
2. Совместная работа всей семьей (все члены семьи включены в процесс).

Материалы: цветная бумага, ножницы, клей, листы формата А<sub>4</sub>, фломастеры.

На столе лежат наборы цветной бумаги, участникам предлагается, используя различные геометрические фигуры, вырезанные из цветной бумаги, создать композицию на тему «Моя семья». После завершения работы участникам необходимо придумать название своей работе.

***Обсуждение.***

Участники садятся в круг и представляют созданный изо-продукт всем участникам группы.

*Вопросы для обсуждения:*

- Кто явился «генератором» идеи композиции?
- Как называется ваша композиция?
- Что это за семья?
- Кто где находится?
- Чем они занимаются?
- Какие возникли затруднения по ходу выполнения работы, каким образом удавалось их разрешать?

*Упражнение «Цвет настроения».* Участникам предлагается назвать цвет своего настроения на момент завершения занятия. Что изменилось?

***Завершение*** (подведение итогов занятия, прощание).

**Занятие № 2. «Эмоции и чувства».**

Цель: способствовать развитию социального общения и анализу эмоциональных реакций.

Задачи:

- знакомство с эмоциями и чувствами;
- исследование эмоционального состояния;
- развитие способности сотрудничать друг с другом;
- снятие нервно-психического напряжения.

***Вводная часть.***

*Упражнение «Моё настроение».* Участникам предлагается продолжить предложение «Моё настроение сейчас похоже на..». Данное упражнение способствует развитию фантазии и воображения, стимулирует мыслительные процессы.

### ***Разогрев.***

#### *Игра «Телефон эмоций».*

Сначала ведущий показывает детям изображения эмоций, и просит угадать, какие это эмоции. Затем все участники игры, кроме начинающего, закрывают глаза. Ведущий молча показывает первому участнику с открытыми глазами карточку с изображением эмоции. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры. Ведущий опрашивает всех участников игры о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.

#### ***Подготовка к творческому занятию.***

Перед тем как предложить арт-терапевтическое упражнение группу необходимо познакомить с эмоциями и чувствами. Для этого можно спросить у участников, какие эмоции и чувства они знают и как могут их ассоциировать.

Если мы попробуем представить, на что похоже наше настроение, когда мы спокойны, то многие могут сравнить его с безветренной, теплой погодой, тихим озером, журчащим ручейком. А когда мы злимся, обижаемся, то наше состояние может быть похожим на ураган или разъяренного тигра. Еще спокойное состояние можно сравнить с пустым стаканом, а сильное волнение, обиду, гнев или радость – с полным или даже переполненным стаканом.

#### *Давайте представим «кувшин» наших эмоций.*

Сосуд, наполненный или опустошенный – распространенная метафора человека и его состояния – духовного, эмоционального, интеллектуального. Вы слышали такие фразы, которые люди часто произносят: *«Я чувствую себе наполненным. Меня переполняют чувства. Чаша переполнена. Это последняя капля. Во мне все кипит. Эмоций столько, что выплескиваются».* Все эти фразы описывают эмоциональное состояние человека. Предлагается представить себя в виде какого-либо сосуда (емкости) и охарактеризовать его. Кто-то будет стеклянной вазой, кто-то – керамическим кувшином, греческой амфорой или русским самоваром и т.д. Сосуды обычно наполняются различными жидкостями: водой, соком, молоком и др.

Как и другие сосуды, кувшин – это символ материнского лона, источника жизни и живительной влаги. Чем наполнен кувшин каждого человека?

Когда мы злимся и обижаемся, то наш кувшин переполняется и выплескивается через край. В первой – самой верхней его части – гнев, агрессия, раздражение. Подумайте, а от чего возникает гнев? Давайте попробуем разобраться в причинах.

***1 слой.*** Начнем с верхнего первого слоя разрушительных эмоций - гнева, злобы, агрессии. Они разрушают психику ребенка, его взаимоотношения с

другими детьми и взрослыми. Но это чувства вторичные, они возникают от переживаний совсем другого рода – таких как боль, страх, обида и составляют второй слой.

**2 слой.** Чувства второго слоя можно назвать страдательными (боль, обида, страх): в них присутствует большая или меньшая доля страдания, поэтому их нелегко высказать, о них умалчивают, их скрывают из-за боязни унизиться, показаться слабыми. Причина их возникновения – в неудовлетворении потребностей.

**3 слой.** За любым негативным переживанием мы всегда можем найти нереализованную потребность в ласке, внимании, любви, уважении, понимании и т.д.

**4 слой.** Четвертый слой «кувшина эмоций» отражает отношение к самому себе, формирует самооценку. В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношений к нам взрослых, близких. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него. Он ждет от нас подтверждения того, что он хороший, что его любят, что он нужен.

Предлагаю представить себя каким-либо сосудом из предложенных образцов или нарисовать самостоятельно. Мы, как воображаемые сосуды, сейчас будем, словно жидкостью, наполняться умениями, способностями, достижениями, увлечениями. Далее нужно разукрасить свой сосуд (кувшин).

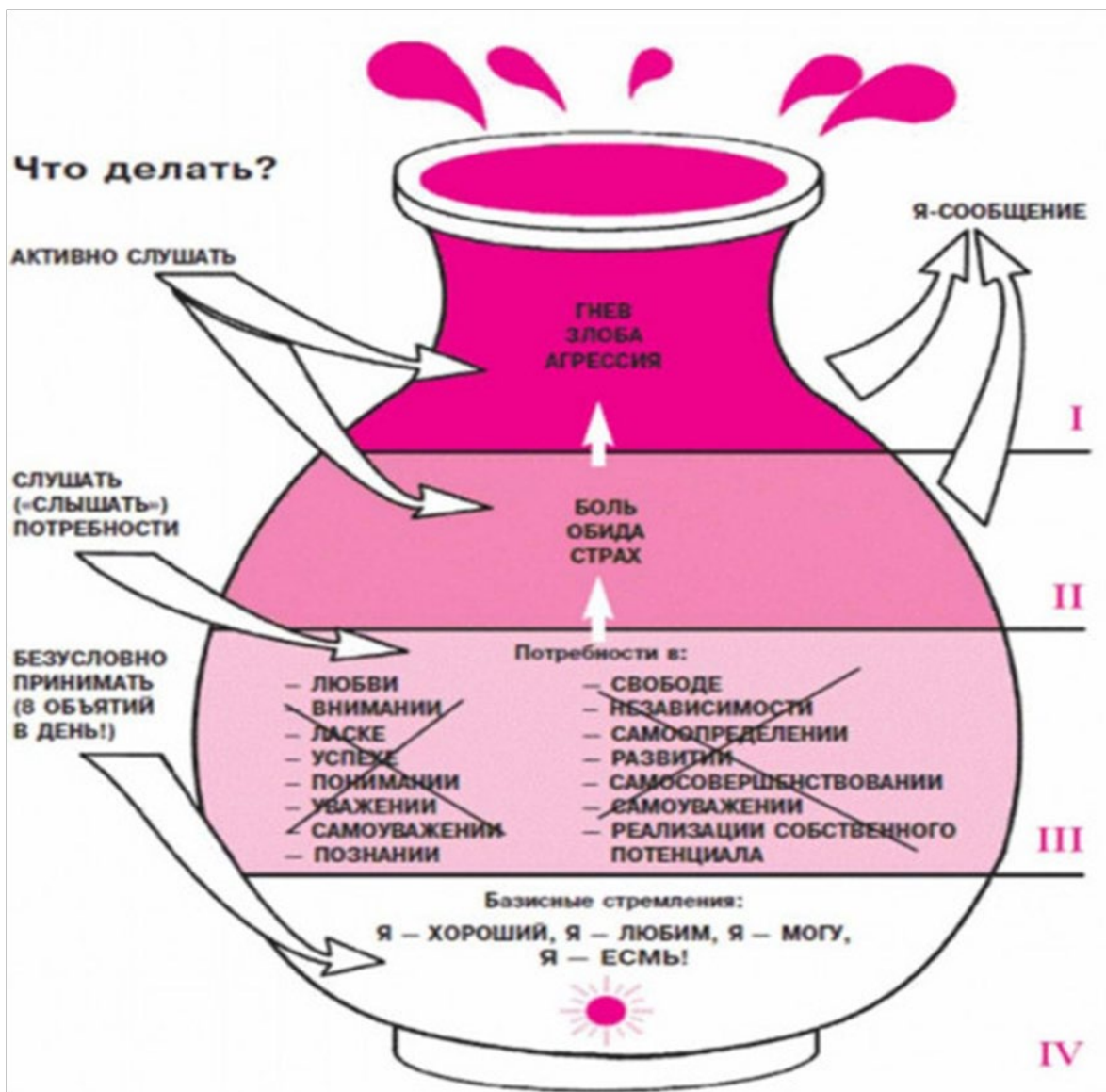


Рисунок 10. Кувшин эмоций (по Ю.Б. Гиппенрейтер)

**Творческая часть занятия.**

Арт-техника «Кувшин эмоций» (по К.В. Новиковой), позволяет осознать причины своих переживаний.

Материалы: листы формата А4 и А3, шаблоны кувшинов, различные изо-материалы (простой карандаш, ластик, цветные карандаши, мелки, акварельные и гуашевые краски), различный декор (бантики, стразы на клеевой основе и др.), ножницы, клей.

Участникам предлагается нарисовать кувшин, а затем заполнить содержимое этого кувшина цветом соотнося его со своими эмоциями и чувствами. Важно понимать, что кувшин это тот сосуд, который наполнен различными эмоциями и чувствами, которые мы носим в себе.

Если участник говорит о том, что не может / не умеет рисовать кувшин, тогда можно предложить ему воспользоваться шаблонами кувшинов для раскрашивания (распечатанными на листе формата А4).

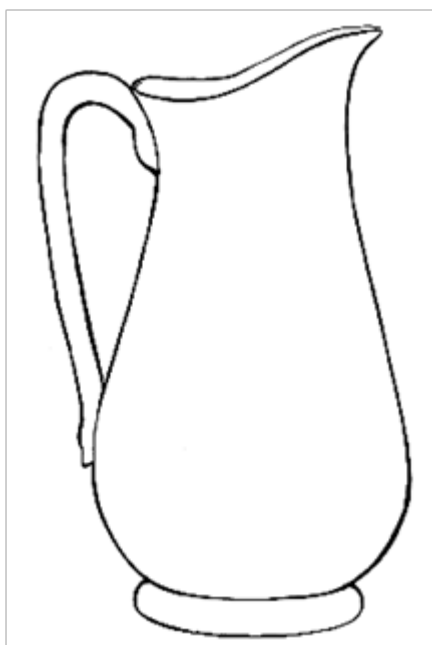


Рисунок. Шаблоны к технике «Кувшин эмоций»

После того, как каждый из участников группы нарисовал и раскрасил свой кувшин, предлагается украсить его декором, если ему хочется.

Использование декора в арт-терапевтической технике даёт ощущение ресурса, метафорический смысл украшения кувшина заключается в способности большего выражения эмоций и чувств, возможности наполнить своё эмоциональное состояние новым содержанием.

Далее каждый приклеивает свои кувшины на лист формата А<sub>2</sub>, тем самым поместив их на один лист, образуя семью кувшинов.

**Обсуждение.**

*Вопросы для обсуждения:*

– Какие эмоции и чувства вы испытывали до начала, в процессе работы и по завершении?

– Расскажите о рисунке. Как вы назвали свой рисунок?

– Что вы чувствуете, когда смотрите на свой рисунок?

– Какие эмоции и чувства наполняют ваш кувшин?

– Где находится кувшин? Что его окружает?

– Из чего сделан этот кувшин?

При обсуждении рисунков обращаем внимание на используемый цвет. Цвет в рисунке передает эмоции и чувства, необходимо попросить участников назвать, какой цвет с какой эмоцией ассоциируется. При интерпретации цвета в рисунке нужно обращать внимание, прежде всего, на те цвета, присутствие которых преувеличено или неоправданно.

### **Занятие № 3. «Зеркало чувств».**

Цель: развитие способности выражать свои истинные чувства, коррекция неадекватной Я-концепции, осознание многогранности своего «Я» и принятие различных его сторон, повышение самооценки.

Необходимые материалы: листы плотной белой бумаги А4, краски, кисти, пластилин, цветная бумага, клей, шаблоны масок.

Ход занятия:

Ритуал приветствия. «Ассоциации»: участникам предлагается подобрать ассоциации друг другу: цвет, погода, дерево, сказочный герой, время суток.

*Арт-терапевтическое упражнение «Маски».*

Участникам предлагается сделать маску. Темы работы над масками могут быть разными: *«Каким я хочу, чтобы меня видели», «Каким меня видят».* Главное, чтобы маска отражала их внутренний мир, характеризовала его.

Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица ребенка или взрослого, определяется место для глаз и рта. Затем, используя краски и другие материалы, маска наполняется содержанием. Участники сами должны придумать ее и воплотить на бумаге.

Следующий этап – маску необходимо вырезать, одеть себе на лицо. Затем маска «оживает» и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками.

«Хозяин» маски должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску на другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй участник.

Обсуждение: Какая маска понравилась? Почему? Какие чувства у Вас были, когда Вы примеряли чужую маску? Найдите похожую на Вашу маску.

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.



## **Занятие № 4. «Вместе МЫ».**

Задачи:

- развитие воображения;
- развитие невербальных средств общения;
- сплочение детей сиблингов.

### ***Вводная часть занятия.***

*Упражнение «Ассоциации» (К.В. Новикова).*

Ребенку предлагается вытянуть карточку и продолжить предложение, которое на ней написано.

- Если твоя (ой) сестра (брат) цветок, то какой?
- Если твоя (ой) сестра (брат) музыка, то какая?
- Если твоя (ой) сестра (брат) цвет, то какой?
- Если твоя (ой) сестра (брат) геометрическая фигура, то какая?
- Если твоя (ой) сестра (брат) настроение, то какое?
- Если твоя (ой) сестра (брат) дерево, то какое?
- Если твоя (ой) сестра (брат) погода, то какая?
- Если твоя (ой) сестра (брат) книга, то какая?
- Если твоя (ой) сестра (брат) птица, то какая?

### ***Разогрев.***

*Игра «Мы вдвоём очень весело живем».*

Инструкция. Паре предлагается вытянуть карточку, на которой написано парное действие. Необходимо обсудить, а затем показать это парное действие. Варианты парных действий: пилка дров, гребля на байдарке, перемотка ниток, перетягивание каната, парный танец, игра в шахматы, передача хрустального стакана, езда на катамаране, разговор по рации, бокс.

### ***Творческая часть занятия.***

*Арт-техника «Два зеркала»*

Совместная работа с партнером (братом/сестрой, другом/подругой).

Зеркало как символ (по Дж.Тресиддеру) означает правдивость, самопознание, искренность, чистота, просвещение, предсказание. Зеркало в основном имеет позитивную символику, так как в древности оно ассоциировалось со светом, особенно из-за напоминающих зеркало дисков солнца и луны, которые, как предполагали, отражают божественный свет. Отсюда и вера в то, что злые духи не любят зеркал и, как духи тьмы, не могут отражаться в них.

Философское значение зеркала как символа самопознания жизни было широко распространено в азиатских культурах и, особенно в японских мифах и религии. Бог-создатель Изанаги дал своим детям зеркало, велел им стать на колени и смотреть в него каждое утро и вечер, пока они не избавятся от злобных мыслей и чувств.

Как в индуизме, так и в буддизме зеркало символизирует осознание просветленными, что чувственный, осязаемый мир - иллюзия, простое отражение.

Яма, в древнеиндийской мифологии владыка царства мертвых, также использует зеркало, чтобы оценить состояние кармы попавших к нему душ. Зеркало - одна из Восьми Драгоценных Вещей в буддизме. В Китае зеркало - эмблема искренности, гармонии и счастливого брака (последнее - ассоциация с сорокой). Почти повсюду зеркала связаны с магией и, особенно с предсказаниями, так как считалось, что они могут отражать прошлое и будущее, так же как и настоящее.

Материалы для выполнения техники: для каждого участника лист формата А<sub>4</sub>, на котором изображены два овала (см.рис) – это зеркала; различные изоматериалы (простой карандаш, ластик, цветные карандаши, восковые мелки, пастель, акварельные и гуашевые краски, фломастеры и др.).

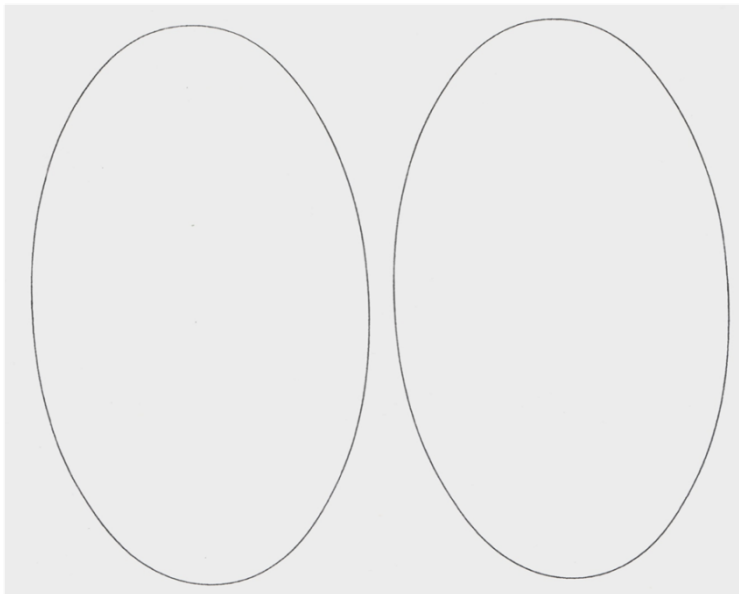


Рисунок. Шаблон для арт-техники «Два зеркала».

Инструкция для ребенка: «На листе изображены два зеркала. Представь, что в одном из них отражается то, что тебя огорчает, когда ты общаешься с братом (сестрой), а в другом – то, что тебя радует. Изобрази это».

Данная техника поможет ребенку увидеть себя глазами своего брата или сестры; понять, что вызывает негативные чувства у него в общении с близким родственником и как это выглядит в сознании сиблинга.

### **Занятие № 5. «Семейные ценности и традиции».**

Задачи:

- формирование доброжелательной атмосферы между сиблингами;
- развитие творческого воображения и умения сотрудничать друг с другом, помощь;
- расширять представление учащихся о понятиях: семья, мир, человеческие взаимоотношения.

#### ***Вводная часть занятия.***

Наш с вами разговор я хочу начать со сказки:

## «Звездочка и Луна»

Очень давно, много веков тому назад, так много звезд на небе, как теперь не было. В ясную ночь можно было увидеть только одну звездочку, свет был, то ярким, то очень тусклым. Однажды Луна спросила у Звездочки: «Звездочка, почему твой свет такой разный?». Звездочка долго молчала и ответила: «Свет мой становится тусклым тогда, когда мне одиноко. Ведь рядом со мной, нет ни одной звездочки похожей на меня. А так хочется видеть и слышать кого-то рядом с собой. А ярким, когда я вижу спешащих странников. Мне всегда было интересно узнать, что их манит в дорогу, куда они так спешат. Я спросила у странника, который был долгое время в пути. Он выглядел, очень изможденным, уставшим, каждый шаг давался ему с трудом, но глаза?» «А какими были его глаза - спросила Луна?». Они светились в темноте от счастья и радости. «Чему радуешься странник - спросила Звездочка?». Он ответил, что замерзая в снегу, голодая без куска хлеба, задыхаясь от жары, я шагал вперед, преодолевая все преграды, потому что знал, дома меня ждет тепло, уют забота моей семьи - жена, дети, внуки. Ради их счастливых глаз, я готов совершить невозможное. С тех пор я стараюсь дарить больше света, тем путникам, которые несут счастье в свой дом, в свою семью. Луна спросила у Звездочки, хотела ли она иметь свою семью. «А разве это возможно?» – с надеждой спросила Звездочка. Луна махнула рукавом золотого одеяния и на небе засияли тысячи новых звезд, которые мигали своим неповторимым, ярким светом, как будто говорили «Мы рядом, мы здесь, мы теперь одна семья!»

**Вопрос:** Как вы думаете, почему прозвучала именно эта сказка? О чем мы с вами сегодня будем говорить?

(ответы детей)

### **А теперь вместе поразмышляем:**

В каждой семье существует различные семейные ценности и традиции. Скажите, как вы понимаете, что такое семейные ценности? Например, к семейным ценностям можно отнести старое кресло? *(ответы детей)*. К семейным ценностям можно отнести многое: старые письма, бабушкин платок, мебель, дерево посаженное прадедом - это и такие духовные ценности как любовь, верность, доверие. В ценности переходит все то, создает память о наших предках. Но и есть и материальные семейные ценности (счет в банке, золото и т.д.) Что ценнее? *(ответы детей)*.

**Вопрос:** А теперь скажите, как вы понимаете «Семейные традиции»?

*Мини-лекция «Наши семейные традиции».*

В каждой семье существуют свои семейные традиции. Семейные традиции – это принятые в семье манеры и обычаи, которые передаются из поколения в поколение, это те привычные стандарты поведения, которые ребенок понесет с собой в свою будущую семью, и передаст уже своим детям.

Семейных традиции условно разделить на две большие группы: общие и специальные.

*Общие традиции* – это традиции, встречающиеся в большинстве семей в том или ином виде. К ним можно отнести:

- Празднование дней рождений и семейных праздников. Такая традиция даёт предвкушение праздника, хорошее настроение, радость общения с семьей, ощущение своей нужности и значимости для близких.

- Домашние обязанности всех членов семьи, уборка, раскладывание вещей по местам, даёт ощущение включенным себя в жизнь семьи.

- Совместные игры с детьми. В таких играх принимают участие и взрослые, и маленькие. Делая что-то вместе с детьми, родители показывают им пример, учат разным навыкам, проявляют свои чувства. Потом, по мере взросления ребенка, ему проще будет сохранить доверительные отношения с мамой и папой.

- Семейный обед. Очень многие семьи чтят традиции гостеприимства, что помогает объединять семьи, собирая их за одним столом.

- Семейный совет. Это «собрание» всех членов семьи, на котором решаются важные вопросы, обсуждается ситуация, строятся дальнейшие планы, рассматривается бюджет семьи и т.п. Очень важно привлекать к совету детей – так ребенок научится быть ответственным, а также лучше понимать своих родных.

- Ритуалы приветствия и прощания. Пожелания доброго утра и сладких снов, поцелуи, объятия, встреча при возвращении домой – все это является знаками внимания и заботы со стороны близких.

- Дни памяти умерших родных и близких.

- Совместные прогулки, походы в театры, кино, на выставки, поездки в путешествия – эти традиции обогащают жизнь семьи, делают ее более яркой и насыщенной.

*Специальные традиции* – это особые традиции, присущие конкретной семье. Это может быть привычка спать до обеда по воскресеньям, или по выходным отправляться на пикник и др. (*Обсуждение в группе специальных, особых традиций*).

### **Упражнение «Дерево семейных ценностей» (работа в группах)**

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Задача участников – ранжировать ценности:

- в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

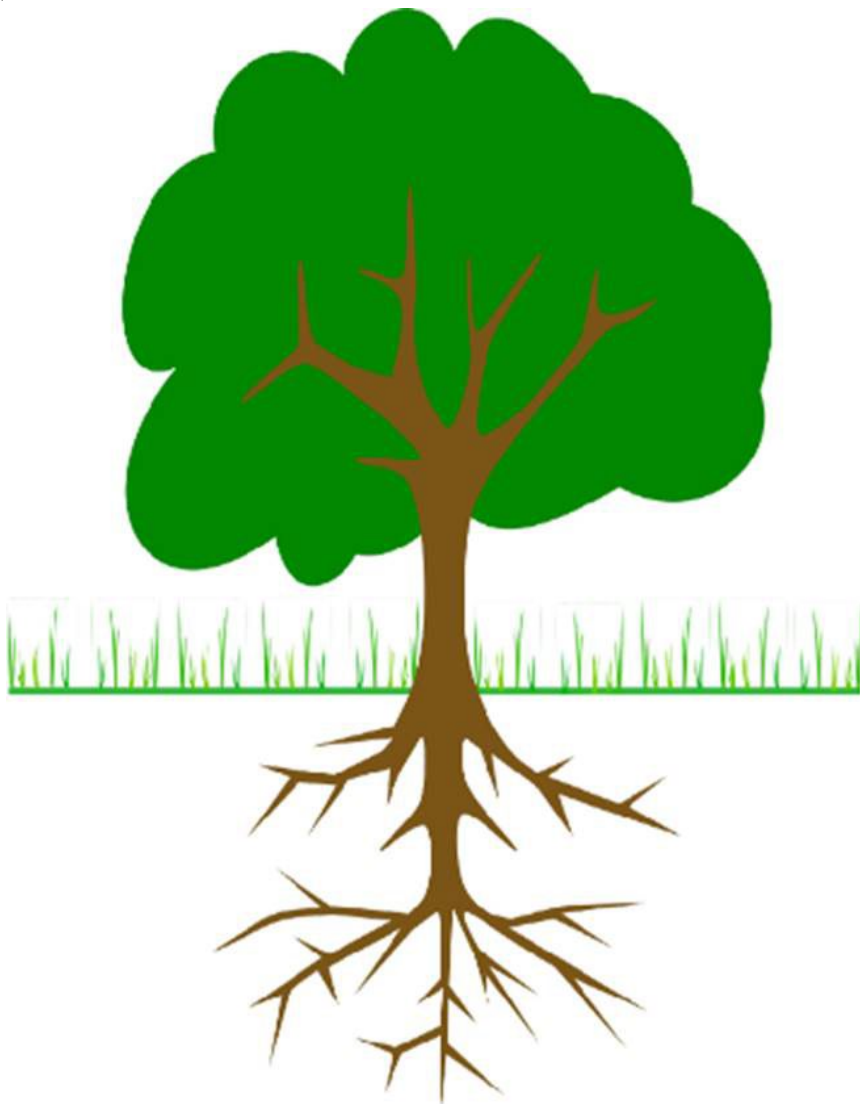
- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

**Перечень возможных семейных ценностей:**

Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.



**Рефлексия**

- Чем полезна именно для вас данная встреча?

- Что является самым важным из того, что вы сегодня узнали ?

- А какой же основной секрет семейной жизни?

*Ответ:* Все так же очень просто: ДАРИТЬ ДРУГ ДРУГУ РАДОСТЬ!

### **Занятие № 6. Любовь.**

*Цель:* развитие чувства доверия и любви между сиблингами, формирование умения выражать свои чувства.

#### ***Разогрев.***

*Упражнение «Ласковое имя»*

*Цель:* создание позитивного настроения, развитие чувства доверия участников друг к другу, формирование в группе атмосферы взаимной поддержки.

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты (ласкательные) имени участника, стоящего в центре круга, и как бы «дарят» их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

*Конкурс «Сердечки»* (написать 5 и более способов проявления любви).

*Материалы:* сердечки (по 2 на каждую пару), на одном из каждой пары сердечек заранее написано по 5 способов проявления чувства любви (например: приглашение на танец, проводы домой, подарок, комплименты, посвящение стихов и песен, поцелуй). Группа делится на пары. Каждой паре дается по 2 сердечка – одно с вариантами проявления чувства любви, другое – пустое.

*Инструкция:* в течение 5 минут участникам необходимо записать на втором сердечке 5 способов проявления чувства любви, не перечисленных на первом сердечке.

По окончании работы каждая группа зачитывает получившийся список. Побеждает та команда, которая нашла больше всех способов проявления любви.

*Упражнение «Ты у меня самый/самая..».*

*Инструкция.* Паре предлагают расположиться друг напротив друга. Дети поочередно называют положительные качества друг друга, начиная каждое предложение словами: «Ты у меня самая/самый..». По окончании упражнением проводится обсуждение.

#### ***Творческая часть занятия.***

*Техника «Эбру» - рисование на воде (молоке).*

Рисование эбру – одна из самых фантастических техник изобразительного искусства, где вода проявляет себя с совершенно фантастической стороны. Прелесть этой техники в том, что даже самый неискушенный в рисовании человек может создавать настоящие шедевры на водной глади.

Для детей Эбру является прекрасным инструментом развития воображения, моторики, творческого мышления. Нет сомнения, что ребенку понравится

работать с данной технологией . Это необычный вид психокоррекционной помощи, который потом можно перевести на бумагу и сохранить. Техника «Эбру» является одним из видов арт - терапии. Рисование на воде – очень бережный и безопасный метод. Арт - терапия помогает справиться со многими проблемами и активно используется в развитии и подготовке ребёнка к жизни в семье. Арт-терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет увидеть мир вокруг себя прекрасным и гостеприимным.

Значительное место занимает техника «Эбру» в работе с сиблингами при формировании у них эмоционально-близких отношений, а также при устройстве детей в семью. На занятиях дети учатся понимать и чувствовать друг друга, сопереживать, помогать, выполнять совместно работу, которая ведет к достижению одной цели.

Благодаря этому занятию они учатся работать в паре, и понимают, что только вместе и спокойно, поддерживая друг друга, могут добиться хороших результатов. Совместно с психологом дети производят перенос выработанного способа действия на другие жизненные ситуации, предлагают свои варианты поведения. Кроме того, изобразительная деятельность помогает сиблингам лучше узнать внутренний мир друг друга, содействует сближению детей.

*Технология решает следующие задачи:*

- ✓ изучение и выражение своих чувств и эмоций, формирование позитивного самовосприятия;
- ✓ снятие психоэмоционального напряжения;
- ✓ эмоциональное сближению членов семьи;
- ✓ развитие коммуникативных навыков;
- ✓ повышение ресурсности личности, позволяющей справляться со многими жизненными проблемами.

**Цель:** способствовать снижению психоэмоционального напряжения, импульсивности. Установление партнерских отношений между детьми. Развитие интереса к различным видам искусства.

**Раздаточный материал:** тарелка, акварельная бумага, стаканы, кисточка жесткая, гуашевые краски, акварельные краски, пипетка, палитра, зубочистка, банки с водой, сухие и влажные салфетки, поднос, одноразовая вилка.

*Психолог:*

Наша работа будет таить в себе капельку волшебства. Мы с вами будем творить чудеса, будем художниками – волшебниками, потому что рисовать будем не на бумаге, а на воде (молоке). Помогут нам в этом волшебные предметы (*рассматривают предметы*). Эти предметы помогут нам совершить волшебство – нарисовать картину необычным способом.

*«Релаксация»*

Психолог предлагает детям поразмышлять — какие чувства испытывали выполняя данную технику. А также вдохновиться полученным результатом.

### **Занятие № 7. «Конструирование взаимоотношений».**

Задачи:

- развитие умения слышать и слушать друг друга;
- поиск и актуализация личностных ресурсов;
- способствовать сплочению.

#### ***Вводная часть занятия.***

*Игра - приветствие.* Участникам предлагается встать в две колонны, напротив друг друга и поздороваться со своим соседом несколькими способами, принятыми в различных странах. Психолог называет страну и форму приветствия, а дети выполняют действия:

1. В России принято пожимать друг другу руки;
2. В Италии – горячо обниматься;
3. В Бразилии – хлопать друг друга по плечу;
4. В Зимбабве – трутся спинами;
5. В Македонии – здороваться логтями.

#### ***Творческая часть занятия.***

*Техника «Конструирование»*

Материалы: пластилин, палочки для барбекю, зубочистки.

Участникам (каждой семье) необходимо, используя палочки для барбекю или зубочистки построить композицию (некий объект), которую можно перемещать в пространстве (не приклеивая к столу или листу бумаги). Для сцепления палочек между собой используем шарик из пластилина размером примерно 0,2-0,5 см. (в зависимости от того, что используется – палочка для барбекю или зубочистки).

Необходимо акцентировать внимание на том, что строить композицию необходимо совместно, а также на том, что затем им нужно будет перенести эту фигуру в другое место, поэтому она должна быть мобильной.

Участникам также необходимо придумать историю про этот объект.

#### ***Обсуждение.***

По завершению выполнения техники, участники представляют созданный объект и рассказывают историю остальным участникам группы.

*Вопросы для обсуждения:*

- Кто придумал идею вашей конструкции?
- Если бы конструкция умела бы говорить, то что бы она сказала?
- О чём Ваша история?
- Какова роль созданной конструкции (арт-объекта) в Мире?

***Завершение:*** Представление работ, обсуждение.



## **Занятие № 8. «Доверяю ли Я?».**

Задачи:

- развитие фантазии и воображения;
- помощь в осознании того, как видят / воспринимают и доверяют дети друг другу;
- гармонизация семейной общности;
- снятие напряжения.

### ***Вводная часть занятия.***

Обсуждение актуального состояния (с чем «здесь и сейчас»), как прошла неделя, что в ней было интересного.

### ***Разогрев.***

*Игра: «Слепой и Поводырь»*

Цель: развитие межличностного доверия, умения чувствовать других.

Дети разбиваются на пары. Один - «слепой», другой – «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия (*стулья, игрушки, различные предметы*). «Слепой» с закрытыми глазами встает сзади «поводыря» и держится одной рукой за его плечо. Цель поводыря – провести слепого так, чтобы тот не упал, не споткнулся, не ушибся. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем траектория и скорость движения увеличивайся.

Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

### ***Творческая часть занятия.***

*Упражнение «Парное рисование»*

Время проведения: 10-15 мин.

**Цели:** развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

**Необходимые материалы:** краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры. **Ход работы:** группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

**Инструкция:** «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую

конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д.

Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

**Завершение** (подведение итогов занятия, прощание). Каждому из участников группы предлагается высказаться о том, чем для него заканчивается данное занятие, какие эмоции и чувства возникли, с чем уходит.

### **Занятие № 9. «Управление гневом».**

Задачи:

- преодоление робости;
- снятие внутренних зажимов;
- раскрытие творческого потенциала.

#### **Вводная часть занятия.**

*Психологическое упражнение «Рыба для размышления»*

Предлагается каждому участнику «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Предложения на карточках:

*Самый большой страх, это...*

*Я не доверяю людям, которые...*

*Я сержусь, когда...*

*Я не люблю, когда...*

*Мне грустно когда...*

*Когда я спорю...*

*Когда на меня повышают голос, я...*

*Самое грустное для меня...*

*Человек считается неудачником, если...*

*Мне скучно, когда...*

*Я чувствую неуверенность, когда...*

#### **Творческая часть занятия.**

*Арт-техника «Мандала».*

С санскрита слово «мандала» переводится как «окружность». Этот символ всегда имеет форму круга, который олицетворяет собой Вселенную. История возникновения мандалы уходит в глубину веков. Традиция создавать эти изображения насчитывает не одно тысячелетие. В некоторых религиях мандала имела сакральное значение, с ее помощью проводились различные ритуалы и медитации, читались молитвы.

Мандала как арт-терапевтическая техника связана с созданием рисунков на основе круга. Создание изображений в круге может рассматриваться как проективная диагностическая методика, а также как инструмент терапевтического

воздействия, основанного на художественном творчестве и последующем анализе и осознании автором актуального психологического материала (чувств, неосознаваемых потребностей, внутренних конфликтов и ресурсов, перспектив дальнейшего развития), отраженного в его рисунке.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- ощущение чувства безопасности;
- проявление чувств, наполняющих внутреннее пространство.

Смысл мандал всегда очень глубокий, для того, чтобы понять психологическое содержание мандалы, необходимо учесть особенности как ее цвета, так и формы.

Для этой техники выбран именно круг как символ гармонии, ведь рисунок семьи в круге – объединяет, стабилизирует, способствует формированию благоприятных межличностных отношений.

Материалы: листы формата А3, различные изо-материалы

**Инструкция.** Ребёнку предлагается заполнить пространство круга так, как им хочется: цветными карандашами, мелками, фломастером нарисуйте что-нибудь в центре круга, цветом, который наиболее приятен вам в данный момент. Сосредоточьте свое внимание на нарисованной форме и подумайте, какое следующее действие она подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны казаться препятствием. Если хотите выйти за пределы круга, вы можете это сделать – это ваш круг. Когда закончите рисовать, укажите, где находится верхняя часть изображения. По окончании работы предлагается ответить на вопросы.

- Как Вы можете назвать свою работу?
- Какие ощущения она вызывает у Вас в данный момент?
- Какие чувства Вы испытывали в процессе рисования?
- Есть ли в работе центральный элемент? Что Вы можете рассказать о нём?
- Присутствуют ли в работе границы? Каковы их функции?
- Созданные мандалы размещаются на доске.

Рисунок в круге несет в себе много диагностической информации. Как и при анализе проективных методик обращаем внимание на размер круга, его размещение на листе, толщину линий, наличие или отсутствие цвета и др. Однако, терапевтический подход предполагает, прежде всего, не интерпретацию рисунка, а следование за эмоциями и ощущениями клиента. Важно, что он видит, как воспринимает свое произведение, что говорит о нём.

При обсуждении рисунков обращаем внимание на используемый цвет, т.к. он передаёт психологическую атмосферу внутреннего состояния.

**Завершение:** Представление работ.

*Значение цвета в мандале (по Д. Келлогг).*

- Черный – признак депрессии.
- Серый – апатия, ощущение усталости от жизни, утрата способности испытывать радость.
- Фиолетовый – активность фантазии.
- Сириновый – знак духовного опыта, религиозность.
- Коричневый – потенциал.
- Красный – способность отстаивать свои интересы, активность.
- Розовый – нежность, чувствительность, уязвимость, хрупкость, незащищенность, соматическое неблагополучие.
- Оранжевый – высокие амбиции, завышенная самооценка.
- Желтый – высокий интеллект, сильный характер, любознательность.
- Зеленый – развитие, способность заботиться о других и о себе.
- Голубой – положительное отношение к себе (для женщин), пассивность (для мужчин).
- Синий – интуитивные способности, эмпатия.
- Радуга – дезинтеграция (отсутствие целостности).

### **Занятие № 10. «Познаём друг друга и себя».**

#### ***Вводная часть занятия.***

#### ***Упражнение «Какая рука у соседа».***

Цель: установление контакта между сиблингами, развитие тактильных ощущений.

Дети берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать, какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

#### ***Упражнение «Снежинка индивидуальности»***

Цель: повышение уверенности в себе.

Инструкция. У каждого есть лист бумаги, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Внимательно следуйте моей инструкции. Сложите лист формата А4 по середине. Оторвите часть бумаги от верхнего правого угла. Еще раз сложите пополам лист и оторвите теперь верхний левый угол. Снова также сверните бумагу, и оторвите нижний правый угол бумаги. Заключительный раз сверните бумагу и оторвите левый угол снизу. На этом преобразования закончились. Нужно развернуть получившийся лист бумаги. Посмотрите, какие разные у всех получились «снежинки», покажите их друг другу, нет и двух одинаковых. Также нет, одинаковых людей. Каждый человек, индивидуален, мы не похожи друг на друга. Каждый из нас интересен друг другу своим внутренним содержанием, знаниями и мы можем делиться этим с другими, а также передавать положительные эмоции и оказывать помощь. Полученные снежинки размещаются на доске.

#### ***Творческая часть занятия.***

### *Методика «Волшебная страна чувств»*

Цель: выявление отношения детей к близким для них людям и событиям, происходящим в их повседневной жизни. Исследование психоэмоционального состояния ребенка.

Задачи:

- познакомить детей с разными эмоциональными состояниями;
- развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения;
- развивать у детей навыки самоконтроля.

Инвентарь: цветные карандаши, заготовки карты волшебной страны.

Время работы: 25 мин.

Возрастные рамки применения: клиенты от 5 лет до 13 лет.

Алгоритм работы.

Вступление. Детям рассказывается сказка о жизни жителей волшебной страны чувств, и помочь им в решении их жизненных трудностей.

Инструкция к действию:

Перед ребенком раскладываются восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

**Шаг 1.** Детям зачитывается следующий текст.

Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина, Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство: живет в доме определенного цвета. Кто-то: живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом ...

Каждый день, как встает солнце, жители занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильны, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои дома разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда - всю краску унес ветер.

Инструкция: У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

**Шаг 2.** Ребенку говорят:

Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них.

Инструкция: Покажи им, где их домики.

**Шаг 3.** Ребенку говорят:

Спасибо, ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои дома. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как, же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

## ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

*Домики Жители*

*Карта страны*



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



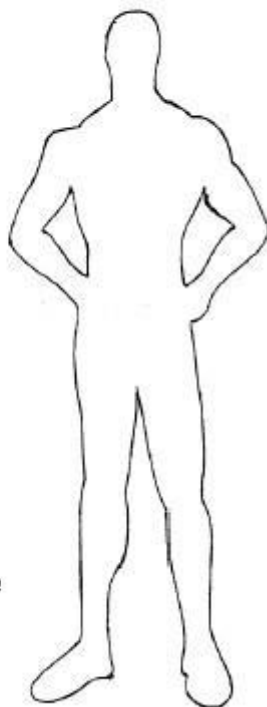
Грусть



Разочарование



Интерес



**Выводы:** Методика «Волшебная страна чувств» позволяет не только продиагностировать эмоциональную сферу ребенка, определить в каком актуальном эмоциональном состоянии ребенок пребывает, но и является хорошей коррекционной техникой направленной на выброс и отреагирование негативных эмоциональных состояний, раскрытие ресурса личности, развитие саморегуляции, формирование умения выражать свои мысли, развитие фантазии и воображения.

### **Занятие № 11. «Строим вместе».**

Задачи:

- формирование доброжелательной атмосферы между детьми;

- развитие умения слышать и слушать друг друга;
- умения сотрудничать друг с другом;
- развитие невербальных средств общения.

### ***Вводная часть занятия.***

*Упражнение «Моё настроение».* Участникам предлагается продолжить предложение «Моё настроение сейчас похоже на...».

### ***Разогрев.***

*Визуализация «Дом».*

Для настроения на творческую работу можно использовать прослушивание аудиофайла «Дом», который сочетает в себе элементы визуализации, медитации и самовнушения. Аудиофайл визуализации можно заменить, читая участникам текст для настройки, в содержании которого присутствует тематика «дома».

В занятии «дом» рассматривается как прообраз самого человека, как внутренний контейнер, наполненный смыслами, переживаниями, эмоциями, ценностями, трудностями и др.

### ***Творческая часть занятия.***

*Атр - техника Коллаж «Дом моего Я».*

Коллаж – это инструмент, который помогает понять себя, войти в контакт со своим «Я», понять истинные цели и желания, и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и обнаружить свои внутренние затруднения. Создавая коллаж ребенок, размышляет о жизни, целях которые желает достичь, понимая, что важно для него. Во время работы с коллажем происходит упорядочивание мыслей, релаксация, ребенок настраивается на лучшее в своей жизни, актуализируются внутренние ресурсы личности.

Данное арт-упражнение имеет как диагностический, так и психотерапевтический потенциал:

- снимает нервно-психическое напряжение, тревожность;
- актуализирует личностные ресурсы;
- способствует осознанию себя, своей жизни, ценностей;
- пониманию своих эмоций и чувств, затруднений;
- способствует восстановлению личных границ;
- построению планов на будущее.

Метафора дома позволяет исследовать свою внутреннюю душевную организацию и восстановить границы собственной личности.

Материалы: в качестве основы лист А-3, вырезки из газет и журналов, открытки, цветная бумага, клей, ножницы, различный декор (ленточки, бусины, пайетки и т.д.)

Инструкция: из различных материалов ребенку или паре предлагается создать дом.

*Вопросы для обсуждения:*

- Расскажите, что это за домик?
- Кто в нем живет?
- Какой вы вкладывали смысл в цвет вашего домика?
- Какие эмоции и чувства возникают у вас, когда вы смотрите на свой дом?

**Завершение:** Представление работ.

## **Занятие № 12. «Наша дружная семья».**

Задачи:

- развитие фантазии и воображения;
- актуализация семейных традиций и ценностей;
- снятие мышечного и психического напряжения;
- развитие моторики рук.

### ***Вводная часть.***

*Упражнение «Сказка по кругу» (К.В. Новикова).*

Данное упражнение мы проводим с использованием метафорических карт. Передавая друг другу по кругу колоду с картами, участникам необходимо придумать общую сказку. Первый участник не глядя на картинку берет карту и с возникшей ассоциацией на картинку начинает сказку, далее кладёт карту под низ колоды и передаёт соседу (по часовой или против часовой стрелки). Сказка может завершиться, когда колода с картами попадет в руки последнего участника. Если при этом участник сказку не завершил – сказка продолжается второй круг, пока не завершится.

Вопросы для обсуждения сказки:

- О чём эта сказка?
- Чему она учит?

### ***Разогрев.***

*Упражнение «Мы с тобой похожи».*

Данное упражнение выполняется в паре, диада садится друг напротив друга.

Инструкция. Для выполнения этого упражнения вам потребуется выполнить три основные его части.

1. Поочередно необходимо говорить друг другу то, чем вы похожи, начиная предложение со слов «Мы с тобой похожи тем, что...».

2. Поочередно необходимо говорить друг другу то, чем вы различаетесь, начиная предложение со слов «Мы с тобой различаемся тем, что...».

3. Поочередно необходимо говорить друг другу то, что вас объединяет, начиная предложение со слов «Нас с тобой объединяет...».

После завершения упражнения происходит обсуждение.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что было легче называть (чем похожи, что различает или объединяет)?



– С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

– Было ли то, что вас удивило, порадовало, огорчило?

**Творческая часть занятия.**

*Арт-техника «Наша дружная семья» (К.В. Новикова).*

Техника представляет собой рисунок пластилином – техника пластилинографии.

Материалы: листы формата А3, набор пластилина на каждую семью, различные изо-материалы (карандаши, мелки, краски, пастель, фломастеры), декор.

Инструкция. Используя пластилин, создайте совместно рисунок пластилином на тему «Наша дружная семья».

– Дружная семья в Вашем представлении – это..

– Кто придумал идею рисунка?

– Опишите свой рисунок (чем заняты члены семьи, где они находятся, что происходит между ними).

– Чего не хватает Вашей семье, чтобы быть дружной?

– Какие шаги можно предпринять семье, чтобы стать дружной?

**Завершение** (подведение итогов занятия, прощание).

Каждому из участников группы предлагается высказаться о том, чем для него заканчивается данное занятие, какие эмоции и чувства возникли, с чем уходит.

**Занятие № 13. «Осенняя фантазия».**

*Работа с сухими листьями. (Коррекция мелкой и общей моторики.)*

Изготовление клеевого рисунка из сухих листьев.

Пространственная ориентировка на листе бумаги. Умение выполнять задание по образцу.

Представление работ. Обсуждение.

**Занятие № 14. «Братья и сестры».**

*Цветовой тест М. Люшера*

Цветовой тест Люшера – анализ эмоционального состояния, напряженность, тревожность. Области использования. Предоставленная методика может быть применена: – при изучении степени комфортности ребенка в детском доме;

– для обнаружения отношений ребенка во время адаптации;

– для обнаружения лиц, расположенных к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.

Настоящий тест заключается из стимульного материала (восемь цветowych карточек) и методического руководства, содержащее описание теста, процедуру тестирования, числовых характеристик и их вычисления, обработки, интерпретации итогов и приложений. Интерпретационные таблицы разрешают предельно упростить обработку итогов тестирования.

*Упражнение «Собери картинку»*

Цель: объединить сиблингов между собой, познакомить с целями курса занятий.

Материалы: разрезные картинки по количеству сиблинговых групп.

Группы сиблингов собирают разрезные картинки.

*Обсуждение.*

Дети-сиблинги садятся в круг. Каждый ребенок представляет своего брата или сестру и говорит, как его зовут, сколько ему лет и чем он увлекается.

*Упражнение «Сделай подарок брату (сестре)»*

Из предложенных материалов дети-сиблинги делают друг другу подарки.

### **Занятие № 15. «Люблю себя сам».**

*Братско-сестринский опросник (авторы The Brother-Sister Questionnaire; S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter).*

Опросник предназначен для психометрической оценки и дифференциации нормативных и дисфункциональных сиблинговых отношений. Под дисфункцией сиблинговых отношений здесь понимают наличие высокого уровня конфликтности и агрессивных поведенческих реакций в сиблинговой диаде. Оценка осуществляется в рамках характеристики четырех свойств сиблинговых отношений: эмпатии, поддержания границ, сходства и принуждения, обозначенных в названии шкал опросника. Утверждения BSQ отражают субъективную оценку тех отношений, которые существовали в семье.

*Конкурс хвастунов*

Цель: повышение самооценки и уверенности в себе у участников группы, повышение настроения.

Ведущий дает следующую вводную: «Сейчас мы с вами будем хвастаться. Но хвастаться мы будем не собой, а своим братом или сестрой», и на своем примере демонстрирует, как проводится упражнение. Например, «я горжусь своим соседом справа, потому, что... он хороший друг; у него красивые глаза; он хорошо рисует и т.д.»

*Завершение занятия, ритуал прощания.*

### **Занятие № 16. «Семейный климат».**

Цель: способствовать воспитанию моральных качеств необходимых для создания благоприятного семейного климата между братьями и сестрами.

Задачи:

- раскрыть содержание понятия «взаимопомощь»; сформулировать качества, присущие человеку, готовому прийти на помощь; показать важность и необходимость наличия этого качества для человека;

- развить коммуникативные навыки: умение слушать, формулировать и высказывать свои мысли; умение рассуждать;

- расширить кругозор; обогатить словарь, сформировать умение анализировать, делать выводы.

Используемое оборудование: 7 карточек с буквой – «Я»; карточка с ребусом «Семь Я»; карточка со словом «Семья»; рисунок пламени над очагом; карточки – кирпичики с качествами; плакат с определением понятия «взаимопомощь»; рисунок дерева на плакате; веточки по числу участников; одинаковое количество карточек двух цветов (по 4); рассказ В. Осеевой «Хорошее»; зеленые листочки для дерева, по количеству участников, бумажные цветы ромашки по числу участников.

Краткое описание: сообщение темы и цели занятия – 5 мин.; игра, разгадывание ребуса, определение рассматриваемой темы в системе занятий.

Основная часть – 30 мин. В нее входит мозговой штурм «Взаимопомощь – это...», интерактивное упражнение «Моделирование взаимопомощи в семье», чтение и обсуждение рассказа В. Осеевой «Хорошее». Для подведение итога – 7 мин.

Ход занятия:

Я предлагаю начать наш час общения с игры. Я буду задавать вопросы, а вы должны мне хором отвечать: «Это я, это все мои друзья». Только будьте внимательны, договорились?

- Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу?
- Кто из вас своим трудом украшает класс и дом?
- Кто из вас, скажите хором, занят в классе разговором?
- Кто из вас хранит в порядке ручки, книжки и тетрадки?
- Кто домашний свой урок выполняет точно в срок?
- Кто из вас не смотрит хмуро, любит спорт и физкультуру?
- Есть, ребята, между вами те, кто помогает?

На доске с каждым ответом открывается буква «Я».

Давайте посчитаем сколько «Я» у нас получилось? (хором). Открывается семь «Я». Какое слово спряталось за этим ребусом? Правильно «СЕМЬЯ». Мы сегодня продолжаем разговор о семье. Посмотрите на доску. Что вы там видите? Мы с вами зажгли этот очаг семейного счастья несколько занятий назад. А под очагом выложили прочный фундамент из кирпичиков – качеств.

Давайте вспомним, какими качествами должны обладать все члены семьи, чтобы такую семью можно было назвать счастливой? Дети по очереди подходят к столу, выбирают качества и прикрепляют под очагом. Все ли мы качества вспомнили? Мы с вами поговорили об ответственности. А сегодня поговорим о

взаимопомощи. Определимся что это такое, действительно ли это качество важно для счастливой семьи.

*Мозговой штурм «Взаимопомощь – это...».* Детям предлагается подумать над вопросом, что значит «взаимопомощь», и зачем она нужна людям? После небольшого размышления ребята высказывают свои мысли, которые записываются на плакате. Ведущий подводит итог и дает определение понятию «взаимопомощь» как взаимной, обоюдной, касающейся обеих сторон помощи, помощи друг другу.

*Интерактивное упражнение «Моделирование взаимопомощи».*

Посмотрите на доску. Какое изображение туда помещено? Можно ли семью сравнить с деревом? Почему? Что символизируют корни в семье? А где на дереве будут наши родители? Где же ваше место на этом дереве? Семью изображена в виде дерева, могучего и сильного. На нем есть место и бабушкам, и дедушкам, нашим родителям и нам. Каждый из вас это веточка большого семейного дерева. Веточки лежат у вас на столе – возьмите их в руки. Посмотрите, какие они тоненькие и хрупкие.

А что я сейчас сделала? (ломается ветка). Как вы думаете, мне легко это было сделать? Почему? Веточка – это один человек. Когда человек один его легко сломать, т.е. обидеть, оскорбить. А давайте веточки соберем вместе.

Посмотрите, теперь я попробую сломать эти веточки вместе. У меня ничего не получается. Может у тебя получится? (дети поочередно пробуют сломать). Ни у кого не получается. Почему? Вывод: когда веточки вместе их сломать очень трудно. А когда вместе вся семья, ее тоже трудно обидеть. В ней друг друга поддерживают и защищают. Поэтому все должны быть всегда вместе, помогать друг другу.

Прошу всех встать и по очереди подойти к столу, выбрать себе листочек понравившегося цвета. Те, у кого карточки одного цвета, сядьте рядышком, вы будете работать вместе. Сейчас я вам предлагаю поработать в группах, подумать над следующим заданием: какую помощь в семье и кому могут оказать бабушка и дедушка – зеленые карточки, родители – красные карточки. Когда будете готовы, поднимите руки. На задание 4 минутки.

При проверке дети группами зачитывают свои варианты. Выводы из них записываются на стрелочках рисунка дерева. Участники другой группы могут дополнять ответы.

*Рассказ Валентины Осеевой «Хорошее».* Чтение. \

При анализе можно использовать такие вопросы: О чем Юрку попросила сестра? Почему Юрка не помог ей? Кому еще Юрка хотел помочь? Можно ли Юру назвать человеком, который не готов помогать? Почему?

А сейчас вспомните рассказ, вспомните свою жизнь в семье и на листочках нашего семейного дерева напишите, какую помощь семье могут оказать дети, брат – сестре, брату – сестра. (Индивидуальная работа детей).

Назовите свой вариант и прикрепите на дерево. Можно ли нашу группу назвать семьей? Почему? Должны ли мы помогать друг другу, оказывать взаимную помощь? Какую? А если помощь будет все время оказываться с одной стороны, что может получиться из этого?

*Подведение итога.*

*Давайте вспомним, о чем шла речь на занятии? Что такое взаимопомощь? Кто и какую помощь в семье оказывает и кому? Почему в семье важно поддерживать и помогать друг другу? Какими качествами должен обладать человек, готовый всегда прийти на помощь другим? Запишите эти качества на лепестки ромашки, которая лежит у вас на столе. Эту ромашку вы возьмете с собой, пусть она будет вам помощником и подсказкой.*

Закончить наше занятие я бы хотела пословицей «Добра желаешь, добро и делай». Не забывайте, если ты не помог, то и тебе никто не придет на помощь. Спасибо за совместную работу.

### **Занятие № 17. «Давай поговорим».**

*Разминка «Что мне в тебе нравится?»*

Работа в парах. Дети становятся друг к другу лицом, составляют список из 10 черт, которые им симпатичны друг в друге и обмениваются ими. Что вы испытывали, когда получили список, симпатичных черт, открытых в вас другим человеком? Приятна была ли вам эта похвала?

*Тренинг «Карусель»*

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

- перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече;
- перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним;
- перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его;
- после длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече.

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

*Творческое занятие «История про счастливую семью»*

Цель: формирование умения выражать свои чувства и эмоции.

Педагог: Сейчас мы с вами будем рисовать групповой портрет счастливой семьи. В этом совместном рисунке вы должны изобразить гармоничное объединение чувств всех членов семьи: когда вы счастливы, счастлива семья.

(Звучит музыка).

Каждый участник начинает оформлять свой рисунок, затем по моему сигналу рисунки передаются соседу справа. В полученный от соседа слева, каждый участник вносит свою лепту: что-то исправляет, дорисовывает. Затем опять же по

моему сигналу рисунок передается следующему соседу для продолжения создания коллективного образа гармоничной счастливой семьи.

Обмен рисунками происходит несколько раз, пока каждый рисунок не будет завершен. По окончании рисования проводится обсуждение и анализ изображенного рисунка (расположение членов семьи, цвета и т.д.).

### **Занятие № 18. «Фантазёры».**

#### ***Разогрев.***

*Упражнение «Цвет настроения».* Участникам предлагается назвать цвет своего настроения на данный момент.

#### ***Творческая часть занятия***

##### *Методика «Несуществующее животное»*

Цель: Диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения.

Материал для тестирования: лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату); цветные карандаши.

Инструкция. Лист бумаги предлагают использовать целиком (а не сгибают пополам), дают его в руки испытуемому (чтобы он сам выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делают на нем никаких надписей. Комментарий к заданию: *«Придумай и нарисуй несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, ты его должен придумать сам. Придумай для него несуществующее имя».* После окончания рисования ребенку задают вопросы:

Где живет это существо (какое у него жилище)?

Чем оно питается?

С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?

Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают?

Кто его враги?

Кто (из живущих на Земле) его друзья?

Что ему нужно для полного счастья?

### **Занятие № 19. «Один за всех все за одного».**

#### *Психологический тренинг для детей*

Цель: Создание эмоционально – близких отношений у детей в семье, формирование эмпатии к друг другу.

#### ***Разминка «Дождь в лесу»*** (релаксация, развитие чувства эмпатии)

Дети становятся в круг, друг за другом – они “превращаются” в деревья в лесу. Взрослый читает текст, дети выполняют действия. “В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко – высоко тянутся, чтобы каждый согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимая руки,

перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни”.

### ***Упражнение «Говорящие руки»***

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5-7 минут.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

### ***Упражнение «Подарок»***

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время: 3-5 минут.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из

участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

## **Занятие № 20. «Завершающее».**

Задачи:

- стимулировать размышления о семейных ценностях и их значимости;
- вызвать понимание уникальности семьи среди других семейных союзов, чувство гордости от принадлежности к ней;
- способствовать сплочению семьи;
- развивать рефлексивность, умение слушать и слышать друг друга;

### ***Вводная часть занятия.***

*Упражнение «Островок».*

Для этой игры нам нужно поделиться на две команды.

Давайте представим, что газета – небольшой островок в море. Пока звучит музыка, вы можете смело передвигаться по залу. Как только музыка заканчивается, команда должна занять свой островок.

Но помните, что с каждым разом островок будет уменьшаться. Ваша главная задача – удержаться на нем всей командой!

Что вы чувствовали, взаимодействуя в этой игре?

### ***Понимание и терпение.***

**Легенда:** В давние времена жила большая, дружная семья из 100 человек. В ней всегда царили, мир, любовь и согласие. Молва об этой семье дошла до правителя, вызвал главу семьи, чтобы узнать, как им удается так дружно жить. Ответ удивил правителя, на листе было написано 100 раз слова... Назовите свои варианты.

(ответы детей: *понимание и терпение*).

### ***Творческая часть занятия.***

*Арт-терапевтическое упражнение «Ладони дружбы».*

Участники группы занимают место вокруг большого листа плотной бумаги. Детям предлагается: на любом месте листа нарисовать (обвести) свою ладонь

- на ладони написать свое имя и украсить ее, превратить в домик, замок
- от своей ладони провести дороги дружбы к другим ладоням
- провести дороги помощи и поддержки к «одиноким» ладошкам домикам
- украсить пространство между ладошками и дорогами
- рассказать о работе, дать комментарий к ней

Таким образом, ладони превращаются в целый город или даже мир. И домладонка – это часть мира.

Психолог задает вопросы:

- Кто живет в домике?
- Чем занимаются жители?
- Есть ли ты на этой картинке?



Участники (по желанию) озвучивают свои чувства, говорят, что им больше всего понравилось, а что не понравилось.

### ***Завершение.***

Каждому из участников группы предлагается высказаться о том, чем для него заканчивается данное занятие, какие эмоции и чувства возникли, с чем уходит.

## **Занятия на 2025 год**

### **Занятие №1 «Портреты имен»**

#### ***Вводная часть занятия***

*Теория.* Беседа о разнообразии имен, уникальности человека.

*Практика.* Сказка об именах. Изображение своего имени в виде символа.

### **Занятие №2 Коллективная работа «Остров»**

*Теория.* - Беседа о восприятии людьми окружающих.

*Практика.* Создание с помощью различных изобразительных средств острова, на острове необходимо создать удобные условия для жизни.

### **Занятие №3 «Семейные роли»**

*Тестирование:* «Шкала определения соперничества между детьми», В.Б. Шапарь

Процедура проведения. На каждый пункт опросника ребенок должен конкретно ответить «да» или «нет».

Если бы от тебя зависело, то ты...

Для старших сиблингов (дети, у которых есть младшие брат или сестра)

Ответ (да, нет)

1 Всегда бы играл(ла) с младшим братом (сестрой)

2 Отдавал(а) бы ему (ей) свои самые лучшие игрушки

3 Брал(а) бы его (ее) с собой на прогулку

4 Защищал(а) бы его(ее) на улице

5 Ухаживал(а) бы за ним (ней)

6 Хвалил(а) бы его (ее) воспитателям в детском доме

7 Радовался(ась) бы, что он (она) у тебя есть

8 Проводил(а) бы с ним (ней) большую часть своего свободного времени

9 Читал(а) бы ему (ей) сказки

10 Отводил(а) бы его (ее) в детский сад или школу

*Обработка и интерпретация результатов*

После ответа на все вопросы подсчитайте общее количество ответов «да» и «нет». Чем больше будет ответов «нет», тем меньше сформирована привязанность к своему сиблингу. Особенно неблагоприятна ситуация для ребенка, когда число ответов «нет» превышает 6 (60%)

*Беседа:* «Обсуждение ролей и ответственностей в семье».

#### **Занятие №4 «Волшебные зеркала»**

##### ***Вводная часть занятия***

*Теория.*

Беседа о том, какой ты и каким бы хотел стать.

*Практика.*

Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом - маленьким и испуганным, во втором - большим и весёлым, в третьем – сильным и смелым.

Обсуждение.

#### **Занятие № 5«Противоположности»**

*Теория.*

Беседа о необычных способах рисования, о выражении настроения через цветовую гамму, об умении креативно подходить к заданию, о том чем мы отличаемся друг от друга.

*Практика.* Деление на группы по 3-4 человека. Рисунок различными изобразительными средствами противоположностей (например день-ночь).

*Сочинение совместной истории.*

#### **Занятие №6 «Моя фантазия».**

##### ***Разминка***

*Упражнение «Карлики и великаны».*

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения: Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

*Упражнение «Если бы я был»*

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Процедура проведения: Теперь вам нужно будет подключить свою фантазию. Выберите себе какой-либо предмет или вещь (мороженое, абакур, стул, ручку и т. д.). Погрузитесь в ее мир, вообразите себя этой вещью, ощутите ее «характер». От лица этой вещи расскажите, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Выбирайте только те, предметы, которые не шокируют других. *Обсуждение:* по какому принципу вы выбирали предмет? Трудно ли самораскрываться? Трудно ли было проникать в смысл, прогнозировать будущее?

*Диагностическая методика «Лесенка».*

Данная методика разработана В.Г. Щур и предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

*Цель исследования:* определить особенности самооценки ребенка (как общего отношения к себе) и представлений ребенка о том, как его оценивают другие люди.

*Материал и оборудование:* деревянная (или нарисованная) лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

### **Занятие № 7 «Сильный или слабый»**

*Проективная рисуночная методика «Школа зверей» (С. Панченко)*

Цель: определение уровня тревожности и выявление удовлетворенности школьной жизнью, взаимопонимания в коллективе, защищенности членов коллектива.

*Необходимые материалы:* бумага формата А4, простые и цветные карандаши, ластик.

*Инструкция:*

«Нарисуйте, пожалуйста, картинку на такую тему: что было бы, если наша школа превратилась в школу для зверей, а не для детей?»

В пострисуночном опросе необходимо уточнить:

- Чем заняты персонажи рисунка?
- Какое у них настроение?
- Кем из нарисованных персонажей мог бы быть сам автор рисунка?
- Где сейчас сам автор, если на рисунке его нет?

*Обработка результатов:* Анализ полученных результатов предлагает качественную обработку данных. Оценивается наличие или отсутствие признаков тревожности в рисунке, на основании чего делается заключение об уровне школьной тревожности учащегося и целесообразности включения его в группу риска. Для интерпретации рисунка используются следующие уровни анализа:

- 1) формально-графический;
- 2) ) цветовой;
- 3) ) уровень общепринятых интерпретаций;
- 4) 4) уровень интегрированности рисунка;
- 5) 5) символический;
- 6) 6) сюжетный.

Самые обобщенные признаки, указывающие на проявление школьной тревожности (как общей, так и ситуативно-специфической), представлены в таблице.

*Занятие Раскраска – антистресс*

## **Занятие №8 «Беседы о нормах и правилах поведения».**

### ***Вводная часть занятия***

Заучивание пословиц о дружбе, честности.

*Игра «Вопрос – ответ»*

Кто первым здоровается при входе в помещение:

- А) всегда мужчина;
- Б) всегда женщина;
- В) всегда старший;
- Г) всегда младший;
- Е) находящийся в помещении.

Когда мы впервые встречаемся с человеком, кто должен представиться первым мужчина, женщина;

младший, старший;  
начальник, подчиненный;

Кто должен здороваться на улице первым:

- Б) проходящий.

При входе и выходе (2 ситуации) из общественного транспорта кому отдается первенство – мужчине или женщине.

(заходит первой женщина, выходит первым мужчина)

Перед вами тарелка, вилка и нож. Как без слов сказать о том, что вы закончили кушать? Продемонстрируйте, пожалуйста.

(нож и вилка должны лежать параллельно на тарелке)

Перед вами на тарелке куски хлеба. Продемонстрируйте, пожалуйста, как правильно нужно есть хлеб.

(кладут на салфетку или маленькую тарелочку, отламывают кусочки, берут руками)

*(Вопросы могут быть любые, выбираются на усмотрение педагога)*

*Подведение итогов.*

## **Занятие №9 «Что чувствуют другие?»**

*Упражнение «Волшебное слово»*

Назовите добрые слова для своего брата (сестры) по фотографии.

*Игра - кричалка: «Я очень хороший!»*

Детям предлагают повторить слово вслед за ведущим сначала шепотом, затем громко и, наконец, очень громко. Таким образом, ведущий и дети пришептывают, проговаривают, прокрикивают слово «Я», затем слово «очень», и наконец, «хороший». Упражнение повторяется несколько раз.

*Беседас детьми на тему: «Как мы можем узнать, что чувствуют другие люди?»*

Какие чувства могут испытывать люди?

Ответы детей. Например: «Радость, грусть, страх, удивление и т.д.»

А какие еще слова мы можем сказать, если кто-то радуется?

У него хорошее настроение, он веселится, смеется, торжествует и т.д. Какие еще слова мы можем сказать, если кто-то грустит?

Он печален, у него плохое настроение, он тоскует, он горюет и т.д. А как мы можем узнать, догадаться, какие чувства испытывает человек?

Например, человек еще только вошел в комнату, он еще ничего не сказал, мы только посмотрели на него. Как мы можем догадаться, что он чувствует?

Хорошо, если дети сами отвечают на этот вопрос. Однако это зависит от их прошлого опыта. Можно помочь найти ответ, демонстрируя противоположную мимику, пантомимику, жесты и интонацию, и прося объяснить, как они догадались о ваших чувствах.

*Проигрывание ситуаций.*

Психолог просит детей посмотреть на него и назвать его чувства. Демонстрирует радостное и грустное лицо и спрашивает детей о том, что он чувствовал, и как они об этом догадались. по мимике – выражению лица. Затем аналогично демонстрируются радостные движения тела (чаще носят танцевальный характер) и испуганные движения, и задается тот же вопрос. - по пантомимике – выразительным движениям тела. Затем психолог просит посмотреть на него, показывает жест одобрения (например, большой палец вверх) и отвращения (отодвинутые вперед руки с поднятыми ладонями) и задается аналогичный вопрос.

- по жестам – движению рук. «Теперь, закройте глаза, я скажу одни и те же слова, сможете ли вы догадаться о моих чувствах и каким образом?». Произносится фраза типа: «Иван Иванович пришел» с интонацией радости, а затем страха. «Что я чувствовала в первый и второй раз? Как вы догадались?»

- по интонации – выразительности голоса.

*Обсуждение и показ мимики, пантомимических движений и жестов в эмоциях радости, печали, удивления, интереса.*

Ребята, покажите нам, какое бывает лицо, его выражение, мимика, когда мы чувствуем радость? (дети показывают и сами наблюдают мимику других).

А какими бывают движения тела, когда мы чувствуем радость? (дети показывают и наблюдают других).

А движения рук, жесты? (дети показывают)

Кто хотел бы показать чувство удивления с помощью мимики, выразительных движений рук и тела? (можно при этом вспомнить конкретный случай удивления). Несколько детей показывают. Аналогично для эмоций интереса и страха.

## **Занятие №10 «Уверенный в себе»**

*Цель занятия:* формирование уверенности в себе.

*Приветствие*

*Упражнение «Художники».*

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Процедура проведения: Сейчас я дам одному из вас лист бумаги и карандаши. Первый человек нарисует какую-то деталь, передаст следующему, который должен попробовать угадать, что хотел нарисовать его предшественник и продолжить рисунок. И так далее, пока у нас не получится картина. А тема ее будет «Что я жду от сегодняшнего занятия».

*Разминка*

*Упражнение «Путаница»*

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения: Один человек выходит из комнаты, все остальные «перепутываются» не разжимая рук. Задача водящего распутать путаницу». Обсуждение: легко ли было справиться с заданием? Почему? Что необходимо для успешного выполнения этого упражнения?

*Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».*

*Цель:* формирование способности к безусловному принятию себя.

Процедура проведения: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить.

## **Занятие №11 «Оценка своего Я»**

*Цель занятия:* формирование способности адекватно оценить себя.

*Приветствие*

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Процедура проведения: Наше приветствие должно начинаться со слов: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать тебе, что ты... (прекрасно выглядишь, как всегда очень весел и энергичен и т.д.).»

*Упражнение: «Зато я»*

*Цель:* осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложение, начиная со слов: «зато я...». Обсуждение: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

*«Притча про ворону и павлина»*

*Цель:* создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Процедура проведения: А сейчас, послушайте пожалуйста притчу про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк? Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса». Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обсуждение: как вы думаете, в чем смысл этой притчи? Кто прав: ворона или павлин? Почему?

## **Занятие №12 «Коммуникативные навыки. Приветствие».**

### *Разминка «Тыкалки»*

Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до десяти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей.

### *«Черная рука – белая рука»*

Дети должны представить и изобразить «черную руку» – руку, готовую к агрессии, с напряженными пальцами, а затем по сигналу ведущего превратить ее в «белую руку» – расслабленную, готовую приласкать.

### *«Разозлились – одумались»*

По сигналу «разозлились» дети напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «одумались» – расслабляются и улыбаются.

### *«Поссорились – помирились»*

Из группы выбирается два участника, им предлагают представить, что их правые руки – это человечки, которые выполняют на столе по команде ведущего различные действия: знакомятся, идут вместе гулять, ссорятся, дерутся, обижаются друг на друга, мирятся, идут вдвоем играть. Затем руки превращаются

в двух петушков и выполняют те же действия, но с прибавлением «петушинных» звуков.

*Аппликация на свободную тему из различных изоматериалов.*

### **Занятие №13 «Давай дружить»**

#### *Упражнение «Клеевой ручеёк»*

*Цель:* развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью; учить доверять и помогать тем, с кем общаешься.

Перед игрой психолог беседует с детьми о дружбе и взаимопомощи, о том, что сообща можно преодолеть любые препятствия.

Дети встают друг за другом и держаться за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

- 1.Обогнуть «широкое озеро».
- 2.Спрятаться от диких животных.
- 3.Подняться со стула.
- 4.Пробраться через «дремучий лес».

Непременное условие для ребят: на протяжении всей игры они не должны отцепляться друг от друга.

#### *Сказка «Праздник дружбы»*

Тигриная семья жила в самой чаще леса. У Тигренка были братья. Они часто играли вместе, но при этом постоянно ссорились, и игра превращалась в спор: кто будет самый главный, ведь только он понесет мяч, будет догонять и пойдет первым на охоту. Тигренок был самый младший среди братьев, и ему никогда не удавалось обогнать или обыграть их. Тот, кто побеждал в игре, считался самым сильным и умным, и даже если он совершал плохие поступки, он все равно оставался главным. К тому же братья смеялись над ним и называли его Малой, особенно если у него что-то не получалось.

Как-то раз решил Тигренок поискать себе новых друзей и отправился на лесную опушку. Через некоторое время он вышел на залитую солнцем поляну. На поляне зайчата играли в салки, весело бегая друг за другом.

— Можно с вами? — спросил Тигренок.

— Давай догоняй нас! — закричал старший зайчонок, и зайчата бросились в рассыпную.

Тигренок думал, что легко догонит каждого зайчонка, потому что сам был очень быстр. Но как только он настигал зайчонка, тот резко отпрыгивал далеко в сторону, и гонка начиналась снова. Тигренок устал и остановился отдышаться. Увидев, что Тигренок остановился, самый младший зайчонок подумал, что игра закончилась, и отвлекся, потому что рядом с ним проползал очень интересный жучок. Заметив зазевавшегося зайчонка, Тигренок прыгнул и со всей злостью сильно толкнул его. Зайчику стало очень больно, и он заплакал.



— Ты зачем обижаешь маленьких? — заступился старший зайчонок.

— Это ему за то, что он нечестно убегает! — ответил Тигренок и добавил: — Надоели, не хочу больше с вами, зайцами, играть, пойду от вас!

— Больше мы тебя не примем! — сказали зайчата. — Ты злой и не играешь по правилам.

— Ну и не надо! — сказал Тигренок и снова отправился на поиски друзей.

Под большой елкой лисята с бельчатами дружно играли в мяч. Тигренок подошел к ним и сказал: «А я тоже умею играть в мячик! Возьмите меня!» Зверята согласились принять его в игру. Тигренок быстро понял, что тот, кто не ловит мяч, садится в центр круга. Поэтому когда Тигренок ловил мяч, он нарочно сильно швырял его в зверят — так, что никто из них не мог поймать мяч, и они садились в круг, а Тигренок оставался победителем и смеялся над ними. Лисятам и бельчатам это быстро надоело, и они попросили его играть по правилам. Но Тигренок продолжал нарушать правила и обижать зверят, пока один из лисят, поймав мяч, не прекратил игру.

— Мы не хотим с тобой больше играть, уходи! — сказали зверята.

— Ну и ладно, — сказал Тигренок, — не очень-то и хотелось с вами, малявками, играть!

Он сделал вид, что ушел, а сам притаился в кустах. «Я вам покажу, вы меня еще запомните!» — думал Тигренок. В этот момент к кустам подкатился мячик. Тигренок укусил мячик, и тот сдулся. «Это вам за то, что вы меня прогнали, забирайте ваш дырявый мяч!..»

И Тигренок с чувством удовлетворения побежал домой.

На следующее утро все обитатели леса собрались на лесном стадионе. В конце каждого лета здесь проводился Праздник дружбы, и все пришли подготовить стадион к этому торжеству. Тигренок долго брел по лесу в одиночестве, но так никого и не встретил. Вдруг он услышал в стороне смех и громкие голоса и пошел на шум. Он вышел на лесной стадион, где полным ходом шла подготовка к празднику. Все были заняты своим делом, и никто не обращал внимания на Тигренка. Он стал рычать, но его по-прежнему никто не замечал. Тогда Тигренок подошел к Лисенку, который старательно подметал беговую дорожку.

— Привет! И я хочу мести! Но Лисенок сказал:

— Не дам, а будешь отнимать — позову папу! Не хочу с тобой дружить! Ты прокусил наш мячик и назвал нас малявками!

Тогда Тигренок подошел к Зайчику, который украшал сцену цветочками.

— Привет! Давай я помогу!

Но Зайчонок, схватив корзинку, отпрыгнул в сторону.

— Не дам! Ты маленьких обижаешь! — сказал он.

В это время Тигренка заметили бельчата и закричали:

— Давайте прогоним этого хулигана!

Тигренку не оставалось ничего другого, как пойти прочь. Он шел по лесу и громко рыдал, слезы катились по щекам, ему было очень обидно.

— Сделай глубокий вдох! — послышался вдруг голос с сосны.

Тигренок сначала сделал глубокий вдох, а потом поднял голову. На ветвях сосны сидел большой черный Ворон. Он был очень мудрый и знал хороший способ успокоить малыша.

— Теперь выдохни! — сказал он.

Тигренок послушался. Через минуту он успокоился и перестал плакать.

— Ну что ж, а теперь давай поговорим с тобой. Вчера я наблюдал за тобой, — сказал Ворон, — видел, как ты толкнул зайчонка!

— Но зайцы нечестно убегали!

— Ты хотел догнать всех зайцев, а не догнал ни одного! Как ты думаешь, можно сразу поймать всех?

Тигренок подумал и сказал:

— Нет, можно сразу поймать только одного. Но обычно мои братья смеются и дразнятся, когда я не могу сразу всех их догнать.

— Если ты хочешь быть таким же, как твои братья, зачем тебе друзья? И почему ты учишься у своих братьев самому плохому? Ведь тебе не нравится, когда они тебя обижают?

Тигренок молча качнул головой.

— Подумай. Если тебе нужны друзья, я скажу тебе, как помириться с ними.

— И с лисятами? — спросил Тигренок.

— Со всеми! Слушай! — Ворон тихо спустился с ветки и прошептал волшебный совет на ухо Тигренку.

После этого Тигренок побежал к кустам, где должен был находиться испорченный им мячик.

Мячик в самом деле лежал под кустом, выставив прокушенную сторону. Рядом с ним рос красивый белый гриб. Тигренок сорвал этот гриб, взял мячик и поспешил к тетушке Ежихе, которая жила неподалеку.

— Тетушка Ежиха, будьте так добры, — попросил Тигренок, — мама говорила, что вы лучшая портниха в лесу. Я поступил скверно и прокусил мячик лисят. По дороге к вам я нашел гриб и решил, что он для вас. Пожалуйста, помогите починить мячик!..

Тетушка Ежиха пожалела Тигренка, и через пять минут мячик был как новенький — теперь на нем красовалась яркая заплатка.

Тигренок поблагодарил тетушку и поспешил назад к зверятам, и, как оказалось, как раз вовремя. Волчонок отобрал у зайчат корзинку с цветами и бегал от них по всему стадиону.

— Не обижай маленьких! — крикнул Тигренок и в два прыжка догнал Волчонка. Волчонок отдал ему корзинку, извинился и пошел своей дорогой.

— Вот, возьмите, я очень виноват перед вами. — Тигренок протянул корзинку зайчатам.

Все обступили Тигренка: лисята, бельчата, зайчата.

— Я понял, что вел себя некрасиво, мне очень стыдно. Простите меня, пожалуйста! Я хочу дружить с вами! — сказал Тигренок.

Лисенок увидел у Тигренка в лапах мячик и закричал:

— Ой, смотрите, наш мячик! Тигренок починил его!

— Нет, это не я, — признался Тигренок, — это тетушка Ежиха помогла.

Зверята простили Тигренка и позвали его на Праздник дружбы.

— Спасибо зверята! — сказал Тигренок. — Я обязательно приду! Можно я возьму своих родных на праздник?

— Да, конечно, приходите все!

Тигренок был очень рад, ведь его папа давно мечтал побывать на Празднике дружбы.

Вечером Папа-тигр на семейном совете в присутствии старших братьев Тигренка показал приглашения на Праздник дружбы и сказал: «Удивительно, но все в лесу говорят, какой взрослый у меня младший сын. Он совершает взрослые поступки, умеет найти выход даже в самых сложных ситуациях».

С той поры братья-тигры больше не называли Тигренка Малым. И семья тигров первый раз побывала на Празднике дружбы.

Так, благодаря советам мудрого Ворона Тигренок научился дружить и стал примером для своих братьев.

*Обсуждение сказки в группе.*

#### **Занятие №14 «Вежливые слова»**

Послушайте стихотворение о Вите и ответьте на вопрос: вежлив Витя или нет?

Мальша обидел Витя,  
Но пред школою в строю  
Витя просит:  
«Извините, я ошибку признаю».  
На урок пришел учитель,  
Положил на стол журнал,  
Следом Витя:  
«Извините, я немного опоздал».  
Спор давно ведется в классе  
Вежлив Витя или нет?  
Разберитесь в споре этом  
И скажите нам ответ.

Как вы думаете, от чего зависит сила волшебных слов? (*ответы детей*).

Правильно, многое зависит от того, как они сказаны: спокойно и приветливо или грубо и невежливо. Тогда они перестают быть «волшебными».

*Беседа с детьми «Волшебные слова – это добрые слова».*

*Арт-терапия «Цветок вежливости»*

На заранее приготовленных заготовках дети должны написать на лепестках цветка вежливые слова. Далее на свое усмотрение раскрасить свой цветок.

### **Занятие №15 «Беседы о традициях и культуре»**

Презентация для детей на тему : «*Наши любимые праздники*».

*Игра «Преодоление болота».*

Каждой паре детей выдается «волшебный плот» - 2 газеты, им предстоит перебраться на другой берег, на том берегу их ждет новое задание - принести шар в ладонях, закрыв один глаз рукой.

Обсуждение: что получилось, что нам помогало и что мешало, давайте выразим это одним словом напишем его на листе и положим в копилку (взаимодействие , поддержка, дружба и т.п....)

### **Занятие №16«Какой я сегодня?».**

*Упражнение «Закончи предложение»*

Дети дают определения шести различным чувствам:

«Радость – это когда...»

«Печаль – это когда...»

«Страх – это когда...»

«Гнев – это когда...»

«Обида – это когда...»

«Стыд – это когда»

Наиболее удачные определения ведущий записывает на доске

*Арт - техника «Конверты радости и огорчений»*

*Цели:* развитие умений открыто выразить свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

*Материалы:* почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

*Описание упражнения:*

*«За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».*

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно

разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.) Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.

Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.

Пусть он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, что бы всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

*Примечание:* Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент; Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит пока он к этому не готов. Успокойте его, скажите, что вам это необязательно показывать. Или предложите ему вместо того, что бы писать или рисовать огорчения – сказать их шёпотом в сам конверт. А вы отвернётесь или не на долго выйдете из комнаты. В полнее вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

*Обсуждение.*

## **Занятие №17 «Мои трудности»**

*Цель:* формировать у детей доверие к окружающим; способствовать повышению самоуважения детей.

#### *История «Три подвига Андрея»*

Ведущий рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой Андрей сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных. Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

#### *Игра «Петушинный бой»*

Двое детей — петушки, — прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.

#### *Конкурс «Превратись в игрушку»*

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

### **Занятие №18 «Наши страхи»**

#### *Беседа «Чего я боялся, когда был маленьким»*

*Цели:* предоставить детям возможности для актуализации своих страхов; способствовать осознанию страха как нормального человеческого чувства. Ведущий рассказывает детям о своих собственных детских страхах, тем самым показывая им, что страх — нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем он просит детей представить себя маленькими и вспомнить, чего они тогда боялись. Делается вывод, что боятся все люди, но чем старше они становятся, тем меньше они испытывают чувство страха.

#### *Упражнение «Придумай веселый конец»*

*Цель:* снизить уровень страха через придание объектам страха несвойственных, непривычных характеристик.

Взрослый читает детям страшную сказку и просит придумать к ней веселое окончание:

«Жила-была девочка, и были у нее мама и папа. Однажды пошли родители в магазин, купили кучу ананасов и две черные перчатки. Вскоре одна из перчаток потерялась, а оставшуюся мама положила на подоконник. Ночью девочка долго

не могла заснуть, ее мучили дурные предчувствия. Вдруг в полночь она услышала душераздирающие крики, доносящиеся из родительской спальни. Девочка немедленно побежала туда. Когда она вошла в комнату, то услышала сдавленный крик мамы. Это черная перчатка душила ее за горло. Мама дернулась и затихла. Тут девочка с ужасом заметила, что черная перчатка приближается к ней...»

*Обсуждение занятия*

### **Занятие №19 «Я и другие»**

*Упражнение «У кого больше "любимок"?»*

*Цель:* способствовать формированию у детей умения любить окружающих. Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» —людей, которых они любят.

Предлагается конкурс: назвать как можно больше своих «любимок», то есть любимых людей. При обсуждении делается вывод о том, как хорошо, когда у человека много людей, которых он любит.

*Игра «Пусть встанет тот, на кого я смотрю»*

*Цель •* способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Сначала водит взрослый. Он обводит взглядом детей, потом на ком-то останавливает взгляд. Тот, на кого смотрит ведущий, должен поймать его взгляд и быстро встать. Затем водящими становятся все дети по очереди — они пытаются взглядом «поднять» своих товарищей.

*Упражнение «Монотипия»*

*Цель:* Развивает творчество, фантазию.

*Материал:* целлофан или стекло (размером с лист бумаги), краски любые, чистая вода, бумага.

Краска пятнами набрызгивается на стекло водой и кисточкой, разбрызгивается по стеклу. Затем прикладывается лист чистой бумаги и прижимается пальцами. В зависимости от пятен, от направления растирания – получаются различные изображения. Нельзя два раза – получить одно и то же изображение.

Этот способ можно использовать при тонировании бумаги для рисования лугов, пейзажей, фон можно получить одноцветный и разноцветный.

### **Занятие №20 «Доброе сердце».**

*Игра «Дотронься до...»*

Все играющие расходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить, у кого есть названный признак и нежно дотронуться.

*Упражнение «Помоги другу, или Самая дружная пара»*

*Цель:* формировать отношения доверия.

Дети делятся на пары. На полу между двумя стульями раскладываются крупные игрушки. Одному ребенку из пары завязывают глаза, а другой должен провести партнера от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита.

*Релаксация «Мыльные пузыри»*

*Цель:* способствовать формированию у детей умения любить окружающих. Для выполнения упражнения необходимы бутылочки с мыльными пузырями. Дети представляют, что они мягко дышат и выдыхают свою любовь в каждый пузырик. Это любовь к цветам, животным, людям, ко всему миру. Пузырики разлетаются в разные стороны, разнося с собой любовь детей.

## **Занятие №1 «Знакомство»**

*Упражнение «Ау»!*

*Цель:* развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

Количество играющих: 5-6 человек.

Описание игры: один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!»- и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровые правила. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

*Упражнение «Пойми меня»!*

Пары детей встают друг за другом, тот кто стоит впереди будет изображать на листе бумаги то, что его партнер будет изображать на листе бумаги у него на спине, пары меняются местами и также изображают то, что поняли-почувствовали.

Обсуждение: что получилось, что нам помогало и что мешало, давайте выразим это одним словом напишем его на листе и положим в копилку «семейных ценностей». (Понимание и др...)

*Творческое упражнение «Что такое мальчик? Что такое девочка?»*

*Цель:* расширение представления о людях, социальном поведении людей.

Группа делится на подгруппы: взрослые и дети. Каждой группе дается задание – сделать совместный коллаж на тему: «Что такое мальчик? Что такое девочка?». По окончании работы проводится совместное обсуждение. По окончании обсуждения обе группы объединяются и создают единый коллаж



на эту же тему. Особое внимание уделяется тому, чтобы мнение каждой группы учитывалось при создании единой работы.

### **Занятие №2 «Подари улыбку».**

*Вводное упражнение «Дружба»*

*Цель*– научить ребенка не бояться и доверять своему другу и напарнику. Чтобы начать данную игру, нужно всех детей посадить в кольцо и попросить их взяться за руки. После чего руководитель или воспитатель предлагает ребятам посмотреть в глаза своему соседу и искреннее от чистого сердца подарить свою улыбку.

*Упражнение «Ладони»*

*Цель:* повышение самооценки.

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладонь на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем взрослый просит на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий собирает «ладони», читаем их или показывает группе, а дети угадывают где, чья ладонь.

*Арт-техника «Рисование себя»*

*Цель:* Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

### **Занятие №3 «Игры-упражнения, направленные на гармонизацию осознания детьми прав и обязанностей».**

*Игра «Комната смеха» (дети сидят кругом)*

*Инструкция:* «Кто-нибудь из вас был в "комнате смеха"? Я напому. Там стоят "кривые зеркала", которые могут расширить или сузить изображение, удлинить или укоротить его либо же совсем искривить. Смотреть на себя в такие "зеркала" бывает обычно очень смешно. Сейчас каждый из вас станет "кривым зеркалом" (ведущий задает детям тип зеркала). А один из нас как будто купит билетик, зайдет в нашу "комнату смеха" и по очереди будет подходить к каждому "зеркалу" и что-нибудь перед ним делать. А "зеркало" попробует его отразить. Побеждает то "зеркало", которое сумеет "отразить" смешнее всего, то есть то, глядя на которое дети будут громче смеяться. Потом в "комнате смеха" у нас побывает каждый».

*Игра «Да и нет» (дети сидят кругом)*

*Инструкция:* «Попробуем определить, кто из вас умеет быть внимательным. Каждому по очереди мы будем задавать вопросы, на которые заранее знаем ответы: "да" или "нет". Например: "Ты ходишь в школу?", "Ты был на Северном

полюсе?", "Ты вчера целовался с тигром?" и т. п. А тот, кого спрашивают, должен обязательно отвечать наоборот. Например: "У тебя есть рога? — Да". Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Игра будет продолжаться до тех пор, пока не останется один участник-победитель».

#### *Игра «Педсовет»*

Инструкция: «Представим себе, что мы вдруг стали взрослыми, учителями, сидим на педсовете. Давайте попробуем посидеть, как учителя, посмотреть вокруг, как учителя. На нашем "педсовете" идет обсуждение обязанностей ученика в школе, каким должен быть ученик. Учителя спорят, не соглашаются друг с другом. Давайте поиграем в такой педсовет. Один из нас будет говорить, что должен делать ученик, его сосед — опровергать сказанное и предлагать свой вариант ответа. Это может быть, например, так:

- Ученик должен всегда слушаться учителя.
- Ученик не должен всегда слушаться учителя, потому что отвыкнет думать своей головой. Ученик должен всегда хорошо вести себя в школе.

- Ученик не должен всегда хорошо вести себя в школе, потому что ему станет скучно в школу ходить. Ученик должен всегда отвечать уроки на "пять"» и т. п. Дети начинают играть по кругу. В начале круга ведущий может помочь детям, так как многим бывает трудно переводить «должен» в «не должен».

одификация: Упражнение можно повторить для ситуаций дома и улицы, то есть «Дома должен — не должен», «На улице должен — не должен».

#### *Игра «Учсовет» (дети сидят кругом)*

Инструкция: «А теперь представим себе педсовет учеников — "Учсовет". Ученики сидят и обсуждают, каким должен быть и каким не должен быть учитель. И ученики тоже спорят и не соглашаются друг с другом. Давайте поиграем так же, как и в предыдущем упражнении, по схеме "должен — не должен". Это может быть, например, так: -Учитель должен всегда говорить спокойным голосом, не кричать. - Учитель не должен всегда говорить спокойным голосом, по тому что дети не будут его слушаться. Он должен быть веселым».

#### *Игра «Я имею право» (дети сидят кругом)*

Инструкция: «Вы хорошо знаете, что каждый человек имеет не только обязанности, но и права. Подумайте, какими правами обладает ученик в школе. А потом возьмите лист бумаги и запишите все права, которые вам удалось вспомнить. Когда все закончат, кто-нибудь зачитает то, что он записал. Остальные будут вычеркивать в своих списках те права, которые говорящий уже назвал. Победит тот, у кого в списке останется больше всего не-вычеркнутых слов о правах». В конце можно будет обсудить содержание прав, названных детьми, совместно раскрыть ту сферу прав, которая детьми не названа.

### **Занятие №4 «Формула хорошего настроения»**

*Упражнение «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый...».*

*Цель:* повышение и активизация настроения участников группы, создание условий для повышения самооценки молодежи.

*Инструкция:* Я – ведущий, начинаю, а вы продолжите по кругу: «Я – Таня – умная», следующий участник повторяет имя предыдущего и называет свое имя и качество «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый» и так далее по кругу.

*Вывод:* Каждый человек уникален, и поэтому надо учиться говорить о себе положительно. Это в свою очередь придает уверенности. Надо любить себя и уважать, и тогда людям уважать тебя будет легче. Чем меньше комплексов, тем ты проще, и, как известно, будь проще и люди к тебе потянутся.

#### *Беседа «Мое настроение»*

*Цель:* Введение в тему, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии.

– Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у вас свое настроение, такое, в котором вы находитесь чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители? Я призываю вас к самоанализу. Вам необходимо будет работать с людьми, и уметь управлять своими эмоциями.

Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями. В эти моменты обычно душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, вам известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

#### *Упражнение «Ассоциации».*

*Цель:* Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее» настроение, активизация мыследеятельности участников.

– Что для вас хорошее настроение вашего брата (сестры)? Одним словом

продолжите предложение:

- Хорошее настроение друга – это... (Улыбки, смех, радость, ...).
- Если настроение – это цвет, то какого цвета хорошее настроение? А плохое?
- Хорошее настроение родителей – это... (Улыбки, смех, радость, ...).

*Мозговой штурм. Обсуждение.*

– Поднимите руку, кто считает, что настроение зависит от внешних факторов. Почему вы так считаете? Поднимите руку, кто считает, что во многом настроение зависит от себя самого.

Вывод. Если я – человек и личность, то должен научиться управлять своим настроением, несмотря на все внешние факторы. Еще древнегреческий ученый Сенека говорил: «Самая высшая власть – власть над собой»

## **Занятие №5 «Формула хорошего настроения – 2 часть»**

*Презентация «Формула хорошего настроения»*

*Цель:* Обозначение формулы хорошего настроения, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии.

Необходимые материалы: Проектор, экран. Презентация «Формула хорошего настроения».

Демонстрация презентации. Формулой хорошего настроения является здоровое тело, ясный ум и положительные эмоции и чувства. Тело нуждается в уходе, ум в тренировке и очень хорошо, если все сопровождается радостью, позитивом. Ведь смех – это лекарство от многих болезней. Дело в том, что смех вызывает в организме комплексный биохимический процесс. Ученые рекомендуют вместо 40 минут расслабляющего отдыха 5 минут здорового смеха.

*Творческое задание «Эскиз хорошего настроения»*

*Цель:* Развитие позитивной коммуникации, сплочение коллектива.

Необходимые материалы: Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды).

Инструкция: Каждый задумайте эскиз хорошего настроения. Не ограничивайтесь в воображении. Это могут быть любые элементы, отражающие именно ваше хорошее настроение. Задание – нарисовать общий рисунок, где каждый будет рисовать не более 30–40 секунд. Затем он передает лист другому.

*Рефлексия.* Каждый постарался внести свое в общее дело. Подумайте, получился ли у вас общий рисунок или это все-таки отдельные элементы.

Ваш эскиз может рассказать о слаженности работы в группе.

Презентация эскиза.

*Упражнение «Пожелание другу» .*

*Цель:* Создание позитивного эмоционального фона.

Необходимые материалы: Заготовки листочков в форме сердечка и ручки – по количеству участников. Декоративный мешочек.

Инструкция: На сердечке напишите приятную фразу другу. Можете начать так: «От всей души желаю тебе...»

### **Занятие №6 «Одна голова - хорошо, а две - лучше»**

#### *Игра «Проблема и её решение»*

Быстро нарисуйте на своей половинке листа картинку, изображающую какую-то проблему.

Передайте тетрадь партнёру.

Он, в свою очередь так же быстро, должен нарисовать картинку, в которой показано — как эту проблему можно разрешить.

Придумайте и нарисуйте десять проблем, затем поменяйтесь ролями. Партнёр будет рисовать проблемы, а Вы — их решать.

#### *Игра «Опасное путешествие»*

Нарисуйте на своей части листа картинку, которая изображает Путь с некими Препятствиями.

Передайте тетрадь партнёру.

Он должен нарисовать способы преодоления этих препятствий.

#### *Дополнительные указания*

Договоритесь о том, чтобы каждый из партнёров коротко, но внятно подписывал каждую свою картинку.

Можно также рисовать двумя разными цветами, договорившись, кому какой цвет принадлежит.

Это правило поможет Вам по прошествии времени не забыть — с кем Вы играли в эту игру.

Рисуйте очень схематично, не стоит увлекаться живописным рисунком. Пусть Ваши человечки напоминают человечков на дорожных знаках.

Начиная эту игру, не планируйте заранее все ситуации, которые Вы будете рисовать — в ходе игры должен включиться поток бессознательного — не перекрывайте его своим планированием.

Когда Вы рисуете проблему — лица человечков изображаются как «грустные» или «озадаченные» смайлики.

Когда Ваш партнёр решает проблему — он рисует лица героев как «улыбающиеся смайлики».

О чём скажет колонка «Проблема»?

Она покажет, разумеется, то, что действительно волнует человека — на сознательном или подсознательном уровне.

О чём скажет колонка «решение проблемы»?

Она расскажет Вам о том, каким образом Ваш партнёр привык выходить из трудных ситуаций, на что он надеется, насколько находчив, креативен.

Кроме того, Вы увидите такие решения, которые Вам одному, вероятно, никогда бы не пришли в голову!

Помните условие? Рисующий проблему партнёр не объясняет, что он имел в виду — каждый догадывается о чём-то своём.

*Рефлексия*

### **Занятие №7 «Исследуем себя».**

*Цель:* Развитие умения выделять существенное, главное в себе. Умение удерживать внимание. Знание своих особенностей.

*Тренинг - разминка «Вкусная конфета».*

Игра начинается так... Выносят красивое блюдо, на котором выложены конфеты: разной формы, размера, качества, цвета фантика. Приветствуются также конфеты без фантиков, леденцы от кашля и даже жевательная резинка...

Необходимо, чтобы одинаковых конфет было несколько. Иначе кому-то не достанется то, что он хотел выбрать и он будет выбирать по принципу «что осталось». Кроме того, всегда интересно услышать, как об одной и той же конфете два человека рассказывают совершенно непохожие истории...

Далее Вы обращаетесь к игрокам: «Вот перед вами на блюде выложены конфеты. Посмотрите на них и выберите себе одну, которая «отражает их настроение в данный момент».

Кстати, внимательный психолог, знакомый с интерпретацией цветовых тестов, не упустит случая про диагностировать эмоциональное состояние группы в целом по преобладающему цвету фантиков. Для этого попросите гостей тренинга выложить выбранные конфеты так, чтоб образовался круг и посмотрите на то, какой цвет преобладает в этом круге.

Вас должны насторожить:

- Чёрный — общая подавленность,
- Красный — агрессия.

Так можно сразу определить, в каком ключе стоит вести текущее занятие.

(Однако не стоит злоупотреблять проведением цветовых тестов навскидку. Это достаточно грубый анализ).

Каждый ребенок, держа свою конфету в руке, делает мини-представление, рассказывая историю о том, почему его настроение — это данная конфета, а данная конфета — это его настроение.

Детям разрешается задавать вопросы, шутить и кушать конфеты после окончания игры. Тот, кто конфеты не ест, возвращает свою не съеденную конфету на блюдо после того, как «отстреляется» со своим шоу. (Хотя правила игры не запрещают оставить эту конфету себе на память).

### *Игра «Свет мой, зеркальце! Скажи»*

*Цель:* расширить опыт осознания личностных качеств других людей.

Участникам игры предлагается вспомнить сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Поупражняться в мимических движениях: поднять брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представить мимический образ партнеру (каждый свой).

Ведущий: «В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи...». Мы сегодня попросим «зеркальце» рассказать, какие мы. Роль «зеркальца» выполнит кто-нибудь из вас. Посмотрите друг на друга, подумайте и решите, кто из вас будет «зеркальцем», а кто будет его спрашивать (участники разбиваются на пары). «Зеркальце» внимательно посмотрит на партнера и вспомнит все о нем, подумает, как и что о нем можно рассказать. По порядковым номерам и сигналу ведущего пара занимает почетное место. Один спрашивает: «Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду Расскажи обо мне...». А зеркальце в ответ: «Ты прекрасна (прекрасен) спору нет. И красива (красив) ты и ...» (идет творчество).

Ведущий: «Итак, мы попали в страну, где «зеркальца» умеют говорить и где можно узнать всю правду о себе.

Установка к игре! Ответы «зеркальца» не должны сводиться только к описанию внешнего портрета. Больше качественных характеристик, оценивания жизненных проявлений, рассматривают «зеркала».

### *Упражнение «Похвала»*

*Цель:* развитие способности самоанализу, самораскрытию, поднятию самооценки.

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение и похвалить себя за что-то. После выполнения проводится обсуждение, сложно или легко давалось это упражнение.

## **Занятие №8 «Дом счастья.»**

*Цель:* воспитание чувств любви, гордости за свою семью, уважение к своим родителям, развитие интереса к истории представлений о жизненном идеале семьи.

Проведение дискуссии среди участников, что для них значит семья, дом. Каждый участник высказывает свое мнение. Подводится общий итог сказанного.

### *Задание «Ладонка»*

*Цель:* сформировать положительное отношение к своим близким. На столе у каждого участника находится ладонь из бумаги. Им необходимо представить эту ладонь как свою семью. Пальцы – это члены семьи. Нужно на каждом пальце написать характеристику каждого члена семьи. После окончания упражнения проводится обсуждение. Каждый участник должен высказаться, почему он своим

членам семьи дал такую характеристику. Сложно было ли давать характеристику своим близким людям.

### *Мозговой штурм «Какая семья считается счастливой»*

Участники разбиваются на 3-4 группы. В группах происходит обсуждение, какие критерии являются нужными для счастливой семьи. После группы записывают свои высказывания на ватман. По окончании каждая группа представляет свою счастливую семью. И что нужно делать, чтобы достичь данного такого уровня счастья.

## **Занятие №9 «Семья»**

### *Приветствие. Игра «Комплименты»*

Дети встают в круг. Психолог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребёнок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передаёт его следующему ребёнку. Дети, говоря комплименты и слова благодарности, передают мяч сначала в одну, потом в другую сторону. Психолог: Чтобы узнать, о чём мы с вами сегодня будем говорить, надо отгадать ребус: 7Я. Правильно, мы будем говорить о наших родных, дорогих людях, которые живут рядом с нами.

### *Упражнение «Кто старше?»*

Психолог предлагает послушать детям два слова и определить, кто старше, а кто моложе. Составить предложение с этими словами. Пример: Папа старше сына, а сын моложе папы. Пример: Папа - сын. Папа старше сына, а сын моложе папы. Лексический материал: мама - дочь, бабушка - внучка, дедушка - папа, бабушка - мама, внучка - дедушка, внук - бабушка.

### *Графическое задание «Прятки»*

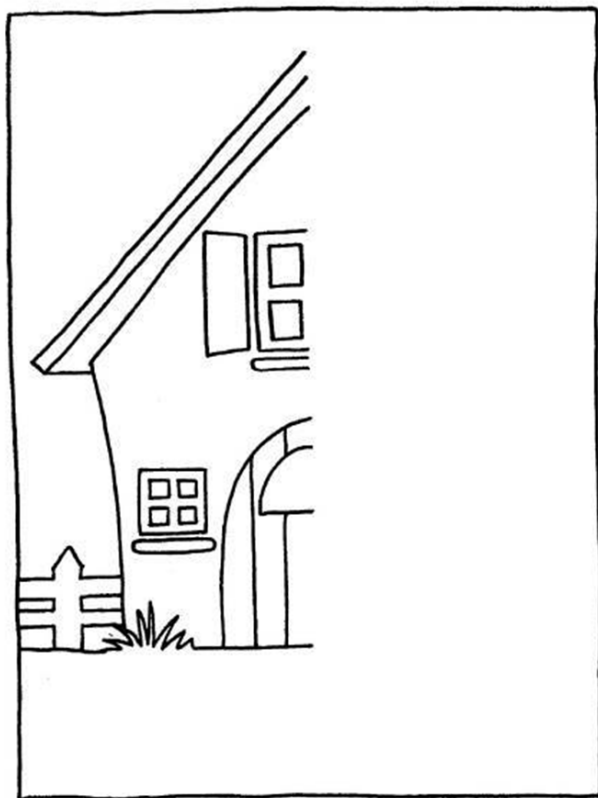
Задание: найти и раскрасить всех членов семьи





-  
Графическое задание «Домик» Задание: дорисовать вторую половину дома.

Дорисуй вторую часть домика.



### Занятие № 10 «Улыбка для друзей»

*Упражнение «Подарок на всех»*

*Цель:* развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива.

Детям даётся задание: «Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» или «Если бы у тебя был Цветок-семицветик, какое бы желание ты загадал?».

Каждый ребёнок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети лепесток, через запад на восток,  
Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,  
Лишь коснешься ты земли, быть по- моему, вели.  
Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

*Упражнение «Старенькая бабушка» (дети становятся у стены парами)*

Инструкция: «Давайте представим себе, что каждая пара состоит из бабушки (дедушки) и внучки (внука). Причем бабушки очень старенькие, они ничего не видят и не слышат (бабушкам завязываем глаза). И вдруг бабушки заболели. Их нужно очень осторожно провести между домами (стульями) и привести в кабинет врача (стулья у стены)». Ведущий показывает, как можно поддержать бабушек, как проводить их между стульями, как усаживать в кабинете врача. После смены ролей можно обсудить, в какой из ролей детям больше всего понравилось быть и почему. Интересно, что многим детям нравится выступать в роли бабушек.

Модификация: Детям предлагается ситуация «перевести слепого старичка через улицу с интенсивным движением». «Улицу» рисуют на полу мелом. Несколько детей играют роль машин и бегают туда-сюда. «Поводырям» нужно уберечь «старичков» от машин и в крайнем случае принять удар «машины» на себя.

*Упражнение «Царевна Несмеяна» (дети сидят кругом)*

Инструкция: «Давайте поиграем в Царевну Несмеяну. Кто хочет ею быть? Каждый из вас по очереди будет подходить к Царевне Несмеяне и стараться ее рассмешить. Царевна Несмеяна же изо всех сил будет сдерживаться, чтобы не рассмеяться. Выиграет тот, кто сумеет все-таки вызвать улыбку у Царевны Несмеяны». Игра повторяется с различными «Царевнами Несмеянами» несколько раз. После окончания можно обсудить, как же легче рассмешить другого человека.

*Рефлексия*

## **Занятие №11 «Давай договоримся»**

*Разминка «Небоскрёб»*

*Цель:* Развитие умения договариваться, работать в команде.

Необходимые приспособления: складной метр, 2-3 деревянных кубика (можно разного размера) на каждого ребенка.

Описание игры: дети садятся в круг, а в центре круга им необходимо построить небоскрёб. Дети по очереди кладут свои кубики (по одному за ход). При этом они могут обсуждать, куда лучше положить кубик, чтобы небоскрёб не упал. Если упадет хоть один кубик, строительство начинается сначала. Взрослый, наблюдающий за ходом строительства, периодически измеряет высоту постройки.

Комментарий: взрослый в данной игре занимает место стороннего наблюдателя. Он может вмешиваться в ход игры только в случае возникновения неконструктивного конфликта. Дети должны самостоятельно попытаться найти общий язык, преследуя игровую цель: построить как можно более высокую башню, более или менее устойчивую. В конце игры взрослый может провести аналогию между башней и командной работой, поясняя детям, что дружба и

умение приходить к единому решению- это та основа, которая может удерживать башню от падения, а группу- от развала.

### *Игры- ситуации*

*Цель:* развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Детям предлагается разыграть ряд ситуаций:

1. Два мальчика поссорились- помири их.
2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы- попроси его.
3. Ты нашёл на улице слабого, замученного котёнка- пожалей его.
4. Ты очень обидел своего друга- попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
5. Ты пришёл в новую группу- познакомься с детьми и расскажи о себе.
6. Ты потерял свою машинку- подойди к детям и спроси, не видели ли они её.
7. Ты пришел в библиотеку- попроси интересующую тебя книгу у библиотекаря.
8. Ребята играют в интересную игру- попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?
9. Дети играют, у одного ребенка нет игрушки- поделись с ним.
10. Ребенок плачет- успокой его.
11. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке- попроси товарища помочь тебе.
12. К тебе пришли гости- познакомь их с родителями, покажи свою комнату и свои игрушки.
13. Ты пришел с прогулки проголодавшийся- что ты скажешь маме или папе, бабушке.
14. Дети завтракают. Витя взял кусочек хлеба, скатал из него шарик. Оглядевшись, чтобы никто не заметил, он кинул и попал Феде в глаз. Федя схватился за глаз и вскрикнул.- Что вы скажите о поведении Вити? Как нужно обращаться с хлебом? Можно ли сказать, что Витя пошутил.

### *Завершающее упражнение «Вежливые слова»*

*Цель:* развитие уважения в общении, привычка пользоваться вежливыми словами.

Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Назвать только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет, мы рады вас видеть, рады встречи с вами); благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста, будьте любезны); извинения (извините, простите, жаль, сожалею); прощения (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

## **Занятие № 12 «Добрый день».**

*Игра - приветствие «Ветер дует на того, кто...»*

- родился осенью,
- у кого карие глаза,
- кто вкусно пообедал,
- кто родился летом,
- кто любит кошек,
- кто родился весной,
- кто родился зимой.
- кто любит сладкое,
- кто проснулся с хорошим настроением,
- кто любит комнатные цветы,
- кто сегодня с радостью шел в школу,
- кто ждет лета.

*Упражнение “Дождик”*

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

*Упражнение «Игрушки» (дети сидят кругом)*

Инструкция: «Попробуем представить себе, что нас заколдовал волшебник и превратил каждого в какую-нибудь игрушку. Закройте глаза и постарайтесь увидеть, в какую игрушку вы превратились: в куклу, слона, машину, мячик или во что-нибудь другое. Может быть, вам удастся почувствовать, как ваш хозяин играет вами, как он берет вас на руки, любит своей любимой игрушкой. Постарайтесь запомнить это ощущение. А теперь откройте глаза. Давайте попробуем догадаться, кто в какую игрушку только что превращался». По очереди в центре внимания оказывается каждый ребенок. Ведущий помогает понять, как через угадывание его игрушки другие дети передают свое видение различных сторон его Я.

## **Занятие №13 «Я – взрослый»**

*Визуализация «Я — взрослый» (дети сидят кругом)*

Инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость или искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? Откроем глаза и расскажем друг другу, какими мы станем, когда вырастем, какие наши качества будут нравиться окружающим». Дети по очереди рассказывают о себе

«взрослом», остальные добавляют «хорошие качества», которыми, по их мнению, будет обладать рассказчик в будущем.

*Упражнение – рассуждение «Мое будущее»* (дети сидят кругом)

Инструкция: «Давайте сегодня заглянем в ваше будущее. Наверняка вам хочется, чтобы в будущем вы многое смогли. Может быть, вам хочется стать, например, шофером, летчиком, ученым или еще кемнибудь. Наверняка вам хочется стать очень сильным или очень красивой. Подумайте, чего вам хочется для себя в будущем. А теперь пусть каждый из вас по очереди скажет группе о своем самом заветном желании, только обязательно громким голосом, например: «В будущем я смогу полететь на Марс!» А мы теперь уже научились быть волшебниками и поэтому немножко поколдуем. После слов каждого мы будем хором очень громко повторять: «В будущем ты сможешь...» И тогда ваше желание непременно сбудется». Игра может продолжаться до тех пор, пока у детей не закончатся их желания.

*Упражнение «Я горжусь...»* (дети сидят кругом)

Дети закрывают глаза, а ведущий просит их представить себе лист бумаги, на котором красивыми большими буквами написано: «Я горжусь, что я...» После того как дети внимательно рассмотрят красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно «дописать» это предложение, а затем рассказать группе, что удалось дописать.

### **Занятие №14 «Совместные настольные игры»**

Для работы с детьми могут с успехом пользоваться различные настольные игры, которые предусматривают игру как поодиночке, так и совместно. Например, игра «Конструктор». Детям предлагается вдвоем или втроем собрать какую-нибудь фигуру из деталей «Конструктора». По ходу игры взрослый помогает детям решить возникающие конфликты и избежать их. После игры возможно проигрывание конфликтных ситуаций с нахождением путей выхода из них.

Игра «Дуббль», способствует развитию внимания.

Игра «Падающая башня», способствует развитию коммуникативных навыков, развитие умения удерживать внимание на предмете.

В ходе совместных настольных игр дети овладевают навыками совместного бесконфликтного общения.

### **Занятие №15 «Наши эмоции»**

*Игра «Лото настроений».*

Для проведения этой игры необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, один набор: рыбка

веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т. д.: следующий набор: белка веселая, белка грустная, белка сердитая и т.д.). Количество наборов соответствует числу детей.

Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции. Задача детей – отыскать в своем наборе животное с такой же эмоцией.

*Упражнение «Испорченный телефон».*

Все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «телефон» был полностью исправлен.

*Арт-терапевтическое Упражнение «Радуга»*

Цель: Развитие эмоционального мира. Развитие навыков коммуникации.

Материал: Ватман, краски, кисти.

Проведение: Детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.д.

## **Занятие № 16 «Шарады»**

*Игра «Кто ты?»*

Каждый участник придумывает себе какое-нибудь смешное прозвище (например, метла, пузырек, расческа, ручка, игрушка и др.) Затем с помощью считалки выбирается водящий. Он начинает задавать вопросы игрокам. Отвечая на них, игрок должен употреблять только придуманное им слово, при этом сохраняя серьезное выражение лица.

Например, водящий подходит к тому, кто назвал себя «метлой» и строго предупреждает :

- Кто ошибается,
- Тот попадается!
- Кто засмеётся, тому плохо придется!

Далее следует диалог, например:

- Кто ты ?
- Метла.
- А что ты ел сегодня утром?
- Метлу.
- А на чем ты приехал в детский сад?

- На метле. И так далее.

Когда вопросы закончатся или же игрок ошибается (рассмеётся), водящий меняется.

#### *Упражнение «Секретики»*

Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

#### *Игра «Что в сундучке?»*

Оснащение: сундучок, различные предметы.

Педагог ставит на стол сундучок, внутри которого находится какой – либо предмет.

С помощью считалки выбирается водящий. Он заглядывает в сундучок. Остальные участники задают вопросы водящему о цвете, форме, назначении предмета, лежащего в сундучке. Водящему нужно отвечать на все вопросы словами «да» или «нет».

Ребенок, который первым назовет то, что находится в сундучке, становится водящим. Педагог кладет в сундучок другой предмет, игра возобновляется.

#### *Рефлексия*

### **Занятие №17 «Общее дело»**

#### *Упражнение «Интервью»*

Оснащение: микрофоны (по количеству пар участников)

Педагог разделяет детей на две команды. Одна команда – «эксперты», другая – «журналисты»

Педагог говорит:

- Каждому «журналисту» нужно выбрать себе «эксперта» и взять у него интервью по знакомой нам теме, например: Мой брат(сестра) в будущем»

Пожалуйста, играйте свои роли так, чтобы ваше поведение и речь были бы как у настоящих журналистов и экспертов. Кто начнет первым?

Педагог выступает в роли наблюдателя.

Выигрывает пара, которая, по мнению большинства детей, наиболее удачно сыграла свои роли.

Оценивается степень внимания к партнеру, культура общения, артистизм.

#### *Упражнение «Идет следствие»*

Оснащение: магнитная доска, магниты ;

Сюжетные картинки: «Новогодний хоровод», «Хоккей», «Салют».

С помощью считалки выбираются двое водящих – «детективы»

Остальные участники игры – «свидетели». Педагог прикрепляет к доске сюжетную картинку так, чтобы её могли видеть только «свидетели». Затем

«свидетели начинают давать показания» о том, что изображено на картинке. Их задача – описать сюжет не прямо, а косвенно, используя дополнительную информацию, чтобы «детективы» не сразу поняли, что именно происходит. Например, если используется картинка «Новогодний хоровод», дети могут описать её так :

- Я вижу улыбки на лицах.
- Я слышу смех и топот ног.
- Все держаться за руки.
- Я слышу веселую музыку.
- Я вижу подарки.
- Я чувствую запах елки.

Если «детективы» решат, что разгадали сюжет, они говорят : «У нас есть ответ». Версии ответов можно выдвигать три раза.

Затем водящие меняются, игра возобновляется.

#### *Творческое занятие «Дружный коллектив»*

Организатор заранее готовит необходимые атрибуты — ватманы, картинки, наклейки, кусочки ткани и другие предметы, которые могут использоваться для декора картины. Все участники тренинга собираются вокруг стола и создают общую работу на заданную тему («Дружный коллектив»).

Результат: совместное творчество помогает сплотиться, реализовать свои способности, продемонстрировать коллегам умения и таланты. Участникам необходимо прислушиваться друг к другу, искать компромиссные решения для создания целостной и гармоничной картины. Во время тренингов сотрудники должны уважительно относиться ко всем членам группы. Недопустимо перебивать и оскорблять друг друга, высмеивать чужое мнение, упоминать об участниках в третьем лице.

### **Занятие №18 «Воображение»**

#### *Игра Когда я был...*

Вы начинаете фразу — ребенок должен ее продолжить. Суть игры состоит в том, что ваши фразы описывают нестандартные ситуации, например: «Когда я был маленьким, как муравей..... Малыш должен придумать, что же с ним происходило: «... я дружил с божьей коровкой» или: «я пил росу с листьев деревьев». «Когда я был высоким, как жираф...» — «...я доставал звезды с неба», «видел, что происходит в другом городе» и т. д.

#### *Арт – терапия «Прогулка по лесу»*

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Материалы: бумага, краски, карандаши, кисточки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура: 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто



Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, раствориться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившийся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствуете?
2. Как бы вы назвали свой рисунок?
3. Что изображено расскажи?
4. Какие чувства вызывают рисунки других участников?
5. Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

### **Занятие № 19 «Ты мне нравишься!»**

*Игра «Фотография»*

*Цель:* развитие умения чувствовать настроение близкого и сопереживать ему.

*Ход игры:* рассмотрите с детьми фотографию. Например, с утренника, развлечения, показывая на фотографии детей, либо одного из ребенка, акцентируя внимание на родственных связях. Спросите у детей, какое настроение у них было, что они чувствовали: радость, грусть, испуг и т.д. Если дети затрудняются, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография.

*Упражнение «Игра без правил»*

*Цель:* Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Сиблинги садятся друг напротив друга, держась за руки, и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...»\* и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог между сиблингами.

*Примечание\*:* «Мне нравится...»

*Арт – терапия Рисование свечой «Невидимка.»*

*Цель:* развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

*Материал:* бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

## **Занятие № 20 «Завершающее»**

*Упражнение на принятие себя «Я — Ты»*

*Цель:* формирование чувства близости между сиблингами.

Дети садятся на ковер спиной\* друг к другу (попарно). Звучит спокойная музыка. Они должны почувствовать друг друга. Затем один ребенок в паре говорит «я», другой — «ты». И так по очереди. Упражнение заканчивается тогда, когда захотят сами участники. *Примечание\*:* можно попробовать лицом друг к другу, взявшись за руки.

*Арт - терапия «Соленые рисунки и зубная краска»*

*Цель:* развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдите по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

*Домашнее задание:* Ведущий говорит о важности понимания самого себя и понимания своего брата или сестры и предлагает выполнять домашние задания.

Следует обратить внимание на важность ведения дневника и выполнения домашних заданий, так как их обсуждение всегда происходит на последующих занятиях.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. - Ростов н/Дону: Феникс, 2011. - 349с.
2. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 160 с.
3. Киселева, М. В. Особенности использования Арт-терапевтических техник для социальной адаптации и реадaptации различных категорий населения / М. В. Киселева // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2017. – Т. 28, № 2. – С. 37–43.
4. Копытин А.И, Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». СПб.: Речь, 2005
5. Копытин, А. И. Арт-терапия – новые горизонты / А. И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2006. – 336 с.
6. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 256 с.
7. Методическое пособие «программа по формированию эмоционально-волевой сферы детей «Радуга эмоций»/ Карпова В.И. – Хабаровск.
8. Семья Г.В., Плясов Н.Ф, Плясова Г.И., Психолого-педагогические программы подготовки к самостоятельной семейной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей /Под научной редакцией Г.В. Семья. – М.: Полиграф сервис, 2001. – 176с.
9. Эдеймиллер Э.Г., Никольская И.М.: Семейный диагноз и семейная психотерапия – учебное пособие, Издательство «Речь», 2003 – 37 с.

